Dan Millman

LA VIA DEL GUERRIERO DI PACE

Un libro che cambia la vita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dan Millman

LA VIA DEL GUERRIERO DI PACE

Un libro che cambia la vita

Nuova edizione riveduta dall'autore
e nuova traduzione italiana

Indice

Ringraziamenti

La mia vita è stata benedetta da molte guide e insegnanti che hanno, ognuno in modo diverso, contribuito alla nascita di questo libro. Primi fra tutti i miei genitori, Herman e Vivian Millman, che mi hanno nutrito con il loro amore, la loro fiducia e il sacrificio, e il mio editore, Hal Kramer, che fidandosi della propria luce interiore e del fiuto editoriale ha dato a questo libro la possibilità di venire al mondo. Grazie anche al mio co-editore, Linda Kramer, per il supporto e l'integrità; a Marc Allen, Jason Gardner e alla redazione della New World Library, la cui saggezza editoriale ha creato un vibrante trampolino di lancio per il mio libro, dalla sua prima edizione vent'anni fa fino a oggi.

Sin dal primo momento, Charlie Winton e tutto lo staff del Publishers Group West sono stati un prezioso collegamento tra l'autore, la casa editrice e i lettori. Il loro eccellente lavoro passa spesso sotto silenzio, ma riceve tutto l'apprezzamento degli autori della casa editrice e dell'autore di questo libro. Grazie anche ai miei agenti, Michael Larsen e Elizabeth Pomada.

Infine, ma sempre al primo posto, il mio profondo amore e la mia gratitudine per Joy: moglie, amica, compagna, insegnante, editor sapiente e inestimabile appoggio; una benedizione per la mia vita e un angelo custode per il mio spirito.

E, naturalmente, a Soc.

Al vero Guerriero di Pace
di cui Socrate è soltanto uno scintillante riflesso,
che non ha nome e tuttavia ha molti nomi
ed è la Sorgente di tutti noi.

Prefazione

All'inizio del dicembre del 1966, durante il mio primo anno alla University of California di Berkeley, nella mia vita si verificò una straordinaria serie di eventi. Cominciò tutto alle tre e venti di un mattino, quando incontrai per la prima volta Socrate in una stazione di servizio aperta tutta la notte (non mi aveva detto il suo vero nome, ma dopo i momenti passati con lui durante quella prima notte gli diedi d'impulso il nome dell'antico saggio greco; il nome gli piacque, e così rimase). Quell'incontro casuale, e le avventure che seguirono, erano destinati a trasformare la mia vita.

Gli anni precedenti il 1966 mi avevano sorriso. Allevato da genitori amorevoli in un ambiente protetto, più tardi sarei diventato a Londra campione mondiale di tappeto elastico, avrei viaggiato per tutta l'Europa e ricevuto molti riconoscimenti. La vita mi premiava, ma non avevo ancora trovato una pace e una felicità durevoli.

Oggi so che, in un certo senso, durante tutti quegli anni dormivo e stavo soltanto sognando di essere sveglio, finché incontrai Socrate, che diventò mio maestro e mio amico. Prima di quel momento avevo sempre creduto che una vita fatta di qualità, di soddisfazione e di conoscenza fosse un mio diritto di nascita, e che mi sarebbe stata automaticamente donata con il passare degli anni. Non pensavo che avrei dovuto imparare *come* vivere, che ci fossero specifiche discipline e modi di vedere quel mondo che dovevo arrivare a padroneggiare per potermi risvegliare a una vita semplice, gioiosa e priva di complicazioni.

Socrate mi fece vedere i miei errori opponendovi il suo stile di vita, la Via del Guerriero di Pace. Si prese continuamente gioco del mio modo di vivere serio, ansioso e problematico, finché riuscii a vedere attraverso i suoi occhi pieni di saggezza, compassione e umorismo. E non smise di insegnarmi finché non scoprii che cosa significa vivere come un guerriero.

Rimanevo spesso con lui fino alle prime ore del mattino, ascoltandolo, discutendo e, a dispetto di me stesso, ridendo assieme. Benché questo racconto sia basato sulla mia esperienza, si tratta di un romanzo. L'uomo che ho chiamato Socrate è realmente esistito, ma aveva un modo di fondersi con il mondo che a volte è difficile dire quando usciva di scena e altri insegnanti ed esperienze di vita si sostituivano a lui. Mi sono preso alcune libertà con i dialoghi e le sequenze temporali, e ho introdotto immagini e metafore per sottolineare meglio le lezioni che Socrate voleva che io trasmettessi.

La vita non è una faccenda privata. È un'esperienza, e le lezioni che insegna sono utili solo se vengono condivise. Perciò ho deciso di onorare il mio insegnante condividendo con voi la sua profonda saggezza e il suo senso dello humour.

Guerrieri, ci chiamano guerrieri.
Lottiamo per lo splendore della virtù,
per l'eccellenza del comportamento,
per la sublimità della saggezza:
per questo ci chiamano guerrieri.

– Anguttara Nikaya

La stazione di servizio alla fine dell'arcobaleno

“La vita comincia”, mi dissi mentre salutavo i miei genitori e mi allontanavo sulla mia scolorita, ma vecchia e fidata Valiant bianca, stipata di tutto quello che doveva servirmi durante il mio primo anno di università. Mi sentivo forte, indipendente e pronto a tutto.

Cantando più forte della musica della radio, mi diressi a nord lungo il reticolo di autostrade di Los Angeles, poi imboccai la Grapevine fino alla statale 99, che attraversava le verdi pianure coltivate ai piedi della catena delle San Gabriel Mountains.

Poco prima del tramonto, la tortuosa discesa dalle colline di Oakland mi offrì il magnifico spettacolo della baia di San Francisco. Più mi avvicinavo al campus di Berkeley e più la mia eccitazione cresceva.

Mi sistemai nella stanza che mi era stata assegnata, disfeci i bagagli e contemplai dalla finestra il Golden Gate e le luci di San Francisco che brillavano nella sera.

Cinque minuti più tardi camminavo per la Telegraph Avenue guardando le vetrine dei negozi, respirando la fresca aria della California settentrionale e godendomi gli aromi che uscivano dai piccoli caffè. Commosso da tutta quella bellezza, passeggiai per il magnifico parco del campus fino a oltre la mezzanotte.

Il mattino seguente, dopo colazione, mi diressi verso l’Harmon Gymnasium, la palestra in cui mi sarei allenato sei giorni alla settimana: quattro ore quotidiane di allenamenti, salti, capriole e sudore per alimentare il mio sogno di diventare un campione.

Due giorni dopo ero già immerso in un mare di persone, libri e orari di lezione. I mesi si susseguivano dolcemente come le miti stagioni della California. Alle lezioni sopravvivevo, in palestra prosperavo. Una volta, un amico mi aveva detto che ero nato per fare l'acrobata. Di certo ne avevo l'aspetto: i capelli corti, e un corpo asciutto e muscoloso. Avevo sempre provato attrazione per le acrobazie più pericolose e sin da bambino mi piaceva provare il brivido della paura. La palestra era diventata il mio santuario; lì trovavo eccitazione, sfide e un altissimo livello di soddisfazione.

Prima della fine del secondo anno di università avevo gareggiato in Germania, Francia e Inghilterra con la Federazione di ginnastica degli Stati Uniti. Avevo vinto il campionato del mondo di tappeto elastico, i trofei riempivano un angolo intero della mia stanza. La mia foto appariva sul *Daily Californian* con tale regolarità che la gente mi riconosceva per strada e la mia fama cresceva sempre di più. Le ragazze mi sorridevano. Gli incontri amorosi con Susie, un'appetitosa e dolcissima bionda con un sorriso da pubblicità di dentifrici, diventavano sempre più frequenti. I miei studi andavano benissimo. Mi sentivo sulla vetta del mondo.

Tuttavia, all'inizio dell'autunno del 1966, il mio terzo anno di università, cominciò a prendere forma qualcosa di oscuro e inafferrabile. Avevo lasciato il campus e mi ero trasferito in un piccolo appartamento. Ero schiacciato da una tristezza sempre più opprimente, anche nel pieno dei miei successi. Poi iniziarono gli incubi. Mi svegliavo di soprassalto quasi ogni notte, madido di sudore. Il sogno era quasi sempre lo stesso:

Cammino per una strada buia. Alti edifici senza porte né finestre incombono su di me, avvolti da un impenetrabile banco di nebbia.

Una figura minacciosa, vestita di nero, viene verso di me a grandi passi. Percepisco, piuttosto che vedere, una presenza che mi dà i brividi, un livido teschio luccicante che mi fissa in mortale silenzio con le sue orbite nere. L'osso scheletrico di un dito è teso verso di me, le bianche ossa piegate come un artiglio. Mi sento agghiacciare.

Dietro quella cosa orribile appare un uomo dai capelli bianchi. Il suo volto è tranquillo e privo di rughe. I suoi passi non producono alcun suono. Sento che è la mia unica speranza di salvezza, che ha il potere di salvarmi. Ma non mi vede e io non posso chiamarlo.

Ridendo della mia paura, la Morte ammantata di nero si gira verso l'uomo dai capelli bianchi, che le ride in faccia. Stordito, guardo la Morte che cerca furiosamente di afferrarlo. L'attimo dopo, lo spettro si sta di nuovo gettando contro di me, ma il vecchio lo prende per il mantello e lo scaglia per aria.

Di colpo la Morte scompare. L'uomo dai lucenti capelli bianchi mi guarda e mi tende le mani in un gesto di benvenuto. Cammino verso di lui e poi dentro di lui, scomparendo nel suo corpo. Mi guardo e vedo che indosso una veste nera. Alzo le mani e vedo le ossa delle mie dita che si uniscono in preghiera.

Mi svegliavo boccheggiando.

Una notte, all'inizio di dicembre, ero a letto e ascoltavo il sibilo del vento che si infilava in una piccola fessura della finestra. Incapace di prendere sonno, mi alzai e mi infilai i miei Levi's sbiaditi, una maglietta e le scarpe da ginnastica. Poi presi un giubbotto e uscii nella notte. Erano le tre e cinque del mattino.

Camminavo senza meta, inalando a pieni polmoni l'aria fresca e umida, contemplando il cielo stellato e ascoltando i rari suoni delle strade deserte. L'aria fresca mi aveva messo fame e mi diressi verso una stazione di servizio aperta tutta la notte per comprare dei dolci e qualcosa da bere. Con le mani in tasca attraversai il campus e poco oltre i dormitori degli studenti mi apparvero le luci della stazione di servizio. Era un'oasi fluorescente in un deserto di negozi, cinema e ristoranti chiusi.

Superai l'officina attigua alla stazione di servizio e andai quasi a sbattere contro un uomo che sedeva al buio su una sedia a ridosso del muro di mattoni rossi. Arretrai, sorpreso. L'uomo indossava un berretto rosso di lana, pantaloni grigi di velluto, calzini bianchi e sandali giapponesi. Sembrava perfettamente a suo agio in un leggero piumino, sebbene il termometro sopra la sua testa segnasse appena sei gradi.

Senza alzare lo sguardo, con una voce forte e musicale disse: "Mi scusi, non volevo spaventarla".

"Oh, si figuri. Vendete qualcosa da bere, bibite?".

"Solo succhi di frutta". Sorridendomi, si tolse il berretto di lana rivelando una folta chioma bianca. Poi, inaspettatamente, scoppiò in una risata.

Quella risata! Lo fissai a bocca aperta. Era il vecchio del mio sogno. Capelli bianchi, il viso privo di rughe... una figura alta e slanciata sui cinquanta o i sessanta. Scoppiò di nuovo a ridere. Inebetito, mi diressi verso la porta con la scritta ‘Ufficio’ e la spalancai. Mentre la aprivo, sentii che stavo aprendo una porta su un'altra dimensione. Mi lasciai cadere tremante su un vecchio divano, chiedendomi che cosa aveva fatto irruzione attraverso quella porta nel mio mondo così ordinato, e con tanta potenza. Il mio terrore era misto a una misteriosa fascinazione che non capivo. Feci dei profondi respiri per calmarmi e ritornare al mondo reale.

Mi guardai attorno. L’ufficio era molto diverso dal disordine e dalla trascuratezza di una normale stazione di servizio. Il divano su cui mi ero lasciato cadere era coperto da una vecchia coperta messicana a vivaci colori. Su uno scaffale alla mia sinistra, accanto alla porta, erano ordinatamente disposti i vari oggetti utili a chi è in viaggio: cartine stradali, fusibili, occhiali da sole e così via. Dietro una piccola scrivania in legno di noce c'era una sedia di velluto di un caldo color terra. Un distributore dell'acqua proteggeva una porta con la scritta ‘Privato’. Un'altra porta conduceva nell'officina.

Ciò che mi colpiva di più era l'atmosfera di intimità della stanza. Uno spesso tappeto giallo oro copriva tutto il pavimento, fino alla porta. I muri erano imbiancati di fresco e ingentiliti da poster di paesaggi naturali. La luce smorzata delle lampade mi calmò: un rilassante contrasto con le luci al neon dell'esterno. Nel suo insieme, la stanza trasmetteva un rassicurante senso di ordine e di calore.

Come avrei potuto immaginare che sarebbe diventato un luogo di avventura, di magia e anche di paura? In quel momento pensai soltanto che un caminetto ci sarebbe stato bene.

Dopo qualche minuto il mio respiro affannoso si placò e la mia mente, anche se non completamente acquietata, per lo meno aveva smesso di vorticare. La somiglianza dell'uomo dai capelli bianchi con la figura del mio sogno era certamente una coincidenza. Mi alzai, chiusi la cerniera del giubbotto e uscii nell'aria fredda della notte.

Lui era ancora seduto nello stesso posto. Mentre lo superavo lanciandogli un ultimo sguardo furtivo, colsi una strana luce nei suoi occhi. Non avevo mai visto occhi come quelli. Sul momento mi sembrarono gonfi di lacrime pronte a straripare, poi le lacrime si trasformarono in uno scintillio, come se vi si riflettesse la luce delle stelle. Mi lasciai assorbire sempre più profondamente dal suo sguardo, finché furono le stelle a diventare un riflesso dei suoi occhi. Per un attimo mi persi: non vedevo altro che quegli occhi, gli occhi spalancati e curiosi di un bambino.

Non so quanto durò: secondi, minuti, o forse molto di più. Poi, di colpo, ritornai alla coscienza normale. Farfugliai un vago ‘buonanotte’ e girai l'angolo dell'officina con le gambe che mi tremavano ancora.

Quando raggiunsi il marciapiede dall'altra parte della strada, mi fermai. Sentivo come un formicolio alla nuca. Sapevo che mi stava osservando. Mi voltai. Non potevano essere passati più di quindici secondi da quando l'avevo salutato, ma lui era là *in piedi sul tetto*, con le braccia incrociate sul petto e gli occhi rivolti al cielo stellato! A bocca aperta fissai la sedia vuota appoggiata al muro, poi guardai di nuovo in alto. Era impossibile! Se l'avessi visto cambiare una ruota a una carrozza fatta con una zucca gigante e trainata da un topo gigantesco, l'effetto non avrebbe potuto essere più stupefacente.

Nel silenzio della notte fissai la sua figura slanciata, una presenza maestosa anche a quella distanza. Mi sembrò di udire le stelle rintoccare come campane mosse dal vento. Poi lui girò la testa e mi guardò negli occhi. Era a circa venti metri da me, ma riuscivo a sentire il suo alito sul mio viso. Tremai, ma non per il freddo. Quella porta dietro cui la

realtà si dissolveva nel sogno, si spalancò di nuovo. Non riuscivo a staccargli lo sguardo di dosso.

"Sì?", disse. "Posso fare qualcosa per te?". Parole profetiche!

"Mi scusi, io...".

"Sei scusato", disse sorridendo.

Mi sentii arrossire; cominciavo a irritarmi. Stava giocando con me, ma io non conoscevo le regole del gioco.

"Come ha fatto ad arrivare sul tetto?".

"Arrivare sul tetto?", ripeté con aria innocente, come se fosse stupito dalla mia domanda.

"Sì. Come ha fatto ad arrivare da quella sedia", la indicai, "sul tetto in meno di venti secondi? Lei era seduto, io ho girato l'angolo, e lei...".

"So benissimo quello che *ho* fatto", risuonò la sua voce potente. "Non occorre che tu me lo dica. La domanda è: sai quello che stavi facendo *tu*?".

"Certo che so quello che stavo facendo!". Mi stavo arrabbiando, non ero un bambino a cui dare lezioni. Ma morivo dalla voglia di scoprire il trucco ginnico del vecchio, perciò mi trattenni e chiesi educatamente: "La prego, mi dica come ha fatto ad arrivare sul tetto".

Mi fissò in silenzio, mentre percepivo di nuovo quel formicolio alla nuca. Poi rispose: "Con una scala. È dall'altra parte". E ritornò a contemplare il cielo.

Feci di corsa il giro dell'edificio. In effetti, una vecchia scala era appoggiata precariamente contro il muro sul retro. Ma, tra la fine della scala e il tetto, mancava almeno un metro e mezzo. Anche se si fosse servito della scala, cosa di cui dubitavo, come aveva fatto a salire lassù in pochissimi secondi?

Qualcosa si posò sulla mia spalla. Sorpreso, mi voltai e vedi che la mano sulla mia spalla era la sua. Come aveva fatto? Era *balzato giù* dal tetto e mi aveva preso alle spalle senza che me ne accorgessi? Formulai l'unica spiegazione possibile: aveva un gemello e insieme si divertivano a terrorizzare gli ignari clienti. Misi subito in chiaro che avevo scoperto il trucco.

"D'accordo, siete due gemelli. Non mi lascio fregare".

Aggrottò leggermente la fronte, poi scoppiò a ridere. Visto? Avevo ragione. Ma non ne ero tanto sicuro.

"Se avessi un gemello, pensi che sarei quello dei due che spreca il suo tempo a parlare con il signor 'non mi lascio fregare'?". Scoppiò in un'altra risata e si diresse a grandi passi verso l'officina, lasciandomi lì a bocca aperta. Che sangue freddo quel vecchio!

Lo seguii nell'officina, dove si stava già dando da fare con il carburatore di un vecchio furgoncino Ford.

"Così, lei pensa che sia uno che si fa prendere in giro?", dissi in tono più bellicoso di quanto volessi.

"Tutti ci facciamo prendere in giro", rispose. "La differenza è che alcuni lo sanno, altri no. Tu sembri appartenere a questo secondo tipo. Ti spiace passarmi quella chiave inglese?".

Gli passai la sua dannata chiave inglese e mi voltai per andarmene. Ma prima di uscire pensai: devo sapere. "La prego, mi dica come ha fatto a salire sul tetto a quella velocità! Non riesco davvero a capire".

Mi ripassò la chiave. "Il mondo è un enigma. È inutile cercare di trovarvi un senso". Indicò uno scaffale alle mie spalle. "Adesso, per favore, mi servirebbero un martello e un cacciavite".

Lo fissai perplesso per un intero minuto, chiedendomi come fare a convincerlo a dirmi quello che morivo dalla voglia di sapere, ma il vecchio sembrava essersi già dimenticato della mia presenza.

Rinunciai, e stavo andando verso la porta quando lo sentii dire: “Resta qui e renditi utile”. Estrasse abilmente il carburatore, come un chirurgo che esegue un trapianto di cuore, lo prese in mano con delicatezza e mi guardò.

“Prendi”, disse passandomi il carburatore. “Smontalo e metti i pezzi a bagno in quell'olio laggiù. Libererà la tua mente dalle tue domande”.

La mia frustrazione si sciolse in una risata. Questo vecchio era irritante, ma decisamente interessante. Scelsi di assumere un atteggiamento cordiale.

“Mi chiamo Dan”, dissi porgendogli la mano e sorridendo non troppo sinceramente. “E lei?”.

Mise il cacciavite nella mia mano tesa. “Il mio nome non importa, e neppure il tuo. Quello che è *davvero* importante è al di là dei nomi e delle domande. Ne avrai bisogno per smontare il carburatore”, aggiunse indicando il cacciavite.

“Niente è al di là delle domande”, ribattei. “Per esempio, come ha fatto a volare sul tetto?”.

“Non ho volato, sono saltato”, rispose con l'espressione impenetrabile di un giocatore di poker. “Non è magia, quindi smettila di fantasticare. Nel tuo caso, però, può darsi che debba fare una magia abbastanza difficile: trasformare un asino in un essere umano”.

“Chi diavolo pensi di essere per parlarmi così?”, sbottai passando improvvisamente al tu.

“Sono un guerriero”, disse con decisione. “Ma, al di là di questo, chi sono dipende da chi *vuoi* che io sia”.

“Perché non dai semplicemente una risposta diretta a una domanda diretta?”. Mi buttai sul carburatore per scaricare la mia frustrazione su quel pezzo di metallo.

“Fammene una e ci proverò”, disse sorridendo beatamente. Il cacciavite mi scivolò di mano e mi spellai un dito. “Dannazione!”, gridai andando verso il lavabo per far scorrere l'acqua sulla ferita. Lui mi tese un cerotto.

“Bene, la domanda diretta è la seguente”. Avevo deciso di mantenere un tono di voce controllato. “Che cosa puoi fare per me?”.

“Ho appena fatto qualcosa per te”, rispose indicando il cerotto attorno al mio dito.

Era troppo. “Non ho altro tempo da sprecare, meglio che vada a dormire”, e misi giù il carburatore.

“Come fai a sapere di non avere dormito per tutta la vita? Come fai a sapere di non essere addormentato anche in questo momento?”, disse scrutandomi.

“Pensa quello che vuoi”. Ero troppo stanco per continuare a discutere. “Comunque, prima che me ne vada, ti supplico... Come hai fatto a fare quel balzo?”.

“Domani, Dan. Domani”. E mi sorrise con un tale calore che la paura e la frustrazione di poco prima svanirono. Prima la mia mano, poi il braccio e infine tutto il corpo incominciarono a vibrare. “È stato bello rivederti”, aggiunse.

“Cosa intendi con ‘rivederti’?...”, cominciai a chiedere, poi mi fermai. “Lo so: domani, domani”. Ridemmo entrambi. Mi incamminai verso la porta, mi fermai, mi voltai e dissi: “Arrivederci... Socrate”.

Sembrò stupito, poi si strinse allegramente nelle spalle. Pensai che il nome gli fosse piaciuto, e me ne andai senza aggiungere altro.

Dormii fino a tardi, perdendo le lezioni del mattino. Arrivai in tempo solo per gli

allenamenti pomeridiani.

Dopo avere salito e sceso di corsa non so quante volte le scalinate della tribuna, Rick, Sid e io, assieme ai nostri compagni di corso, ci sdraiammo sul pavimento sudati e ansimanti, facendo esercizi di stretching a terra per le gambe, le spalle e la schiena. In genere, durante quella parte dell'allenamento restavo in silenzio, ma quel giorno avevo voglia di raccontare quello che mi era successo. Le uniche parole che mi vennero, furono: "Stanotte ho incontrato un tipo davvero strano alla stazione di servizio".

I miei amici erano più interessati al loro stretching che alle mie storie.

Dopo un riscaldamento specifico (verticali, mettersi seduti usando i muscoli della schiena, gambe sollevate) cominciammo con i salti. Mentre volteggiavo in aria (volteggi alla sbarra e alla cavallina, e una nuova serie di esercizi agli anelli per rafforzare la muscolatura) continuavo a pensare alla misteriosa prodezza dell'uomo che avevo ribattezzato Socrate. Qualcosa mi diceva di stargli lontano, ma ero troppo incuriosito da quell'enigmatica figura.

Dopo cena studiai rapidamente le mie lezioni di storia e psicologia, preparai una scaletta di letteratura inglese e mi precipitai fuori. Erano le undici. Mentre camminavo verso la stazione di servizio, i dubbi cominciarono a tormentarmi. Voleva davvero rivedermi? Che cosa potevo dire per impressionarlo affinché mi ritenesse una persona intelligente?

Mi aspettava in piedi davanti alla porta. Si inchinò e mi invitò a entrare allargando il braccio. "Per favore, togliti le scarpe. È una mia vecchia abitudine".

Mi sedetti sul divano e lasciai le scarpe a portata di mano, nel caso avessi avuto bisogno di una fuga frettolosa. Non mi fidavo ancora di quel misterioso sconosciuto.

Fuori aveva iniziato a piovere. I colori e il calore dell'ufficio facevano un gradevole contrasto con il buio della notte e il cielo coperto da nuvole minacciose. Iniziavo a sentirmi a mio agio. Appoggiandomi allo schienale del divano, dissi: "Sai, Socrate, mi sembra di averti già incontrato".

"È così", rispose spalancando di nuovo quella porta nella mia mente dove i sogni e la realtà diventano una cosa sola. Ci misi qualche istante a riprendermi, poi dissi: "Sono tante notti che faccio lo stesso sogno, e nel sogno ci sei anche tu". Lo osservai attentamente, ma il suo viso rimase impassibile.

"Sono stato nei sogni di molte persone, e anche tu. Parlami del tuo sogno", sorrise.

Glielo riferii con tutti i particolari che riuscii a ricordare. La stanza sembrava precipitare nell'oscurità mentre quelle immagini spaventose prendevano vita nella mia mente e il mondo reale cedeva il passo all'incubo.

Al termine del mio racconto, disse semplicemente: "Sì, un buon sogno". Prima che potessi chiedergli che cosa intendeva, il campanello della stazione di servizio suonò. Socrate indossò una mantellina e uscì sotto la pioggia. Lo osservai dalla finestra.

Era una notte movimentata: la febbre del venerdì sera. Iniziò un'attività frenetica, con un cliente dopo l'altro. Mi sentivo stupido a restarmene seduto e uscii per dargli una mano, ma non mi degnò neanche di un'occhiata.

Mi accolse un'interminabile fila di auto: bicolori, rosse, verdi, nere, decappottabili, furgoncini e macchine sportive. Gli stati d'animo dei clienti variavano come le loro auto. Un paio di clienti sembravano conoscerlo personalmente, ma quasi tutti lo guardavano e poi gli lanciavano un secondo sguardo, come se cogliessero in lui qualcosa di strano, ma di indefinibile.

Alcuni erano allegri e ridevano rumorosamente tenendo la radio accesa a tutto volume

mentre li servivamo. Socrate rideva con loro. Due clienti si rivelarono particolarmente scontrosi, come se si sforzassero apposta di risultare sgradevoli, ma Socrate trattava tutti con l'identica cortesia, come se fossero suoi ospiti personali.

Dopo mezzanotte, il flusso cominciò a diminuire. L'aria sembrava innaturalmente silenziosa, dopo tanto rumore e tanta frenesia. Mentre rientravamo nell'ufficio, Socrate mi ringraziò per l'aiuto. Mi strinsi nelle spalle, ma ero contento che se ne fosse accorto. Era passato molto tempo dall'ultima volta che avevo aiutato qualcuno.

Nel tepore dell'ufficio ripresi il discorso rimasto in sospeso. Mi lasciai cadere sul divano e dissi: "Socrate, avrei un paio di domande".

Unì le mani in un gesto sconsolato di preghiera e alzò gli occhi al soffitto come per chiedere assistenza divina, o una divina pazienza.

"Quali sono queste domande?", sospirò.

"Voglio sapere della faccenda del tetto, perché hai detto 'è stato bello *rivederti'*, che cosa posso fare per te e che cosa puoi fare tu per me, quanti anni hai".

"Iniziamo dalla più facile. Ho novantasei anni, secondo il tuo tempo".

Non poteva avere novantasei anni! Forse cinquantasei, o al massimo sessantasei. Potevo arrivare a settantasei, anche se era improbabile. Ma *novantasei*? Mentiva, ma perché avrebbe dovuto farlo? E poi c'era quell'altra frase che aveva infilato nel discorso.

"Socrate, che cosa vuoi dire con 'secondo il tuo tempo'? Segui un calendario orientale", cercai di scherzare, "o vieni dallo spazio?".

"Non veniamo tutti dallo spazio?", rispose. Ma ormai avevo previsto che avrebbe risposto così.

"Poi ti ho chiesto che cosa possiamo fare l'uno per l'altro".

"Semplicissimo: non mi dispiacerebbe avere il mio ultimo studente e tu, ovviamente, hai bisogno di un insegnante".

"Ne ho già abbastanza", riposi un po' seccato.

"Ah sì?". Fece una pausa e prese un profondo respiro. "L'insegnante giusto dipende da quello che vuoi imparare". Si alzò con agilità dalla sedia e si diresse verso la porta. "Vieni, voglio mostrarti una cosa".

Mi portò in un angolo dell'officina da cui si vedeva la strada che portava alla zona commerciale e, più in là, le luci di San Francisco.

"Il mondo là fuori", disse indicando l'orizzonte, "è una scuola, Dan. La vita è l'unico, vero insegnante. Ci offre molte esperienze, ma se l'esperienza da sola portasse saggezza e realizzazione, gli anziani sarebbero tutti felici, sarebbero tutti maestri illuminati. Bisogna scoprire le lezioni nascoste nelle esperienze. Io posso aiutarti a imparare dall'esperienza e a vedere il mondo con chiarezza. È la chiarezza di cui hai disperatamente bisogno in questo momento. Sai che è così, ma la tua mente si ribella. Non hai ancora trasformato le esperienze in saggezza".

"Non saprei, Socrate. Io non mi spingerei così in là".

"Dan, adesso è ancora presto, ma in seguito saprai che cos'è lo 'spingersi così in là'".

Stavamo rientrando in ufficio, quando arrivò una scintillante Toyota rossa. Socrate continuò a parlare mentre apriva il serbatoio. "Come a tutti, ti è stato insegnato a raccogliere informazioni dall'esterno. Libri, riviste, esperti...". Infilò la pistola nel serbatoio. "Come questa macchina, apri uno sportello e ti lasci riempire di informazioni. A volte l'informazione è super, e a volte è soltanto normale. Prendi le informazioni che trovi sul mercato, esattamente come la benzina".

"Oh, grazie per avermelo ricordato. Devo pagare le tasse universitarie per il prossimo

quadrimestre entro due giorni”.

Socrate annuì e continuò a riempire il serbatoio. Ma continuò a mettere la benzina anche quando il serbatoio era già pieno, con il risultato che uscì e si versò a terra. Ormai c'era un ruscello di benzina che correva sull'asfalto.

“Socrate, fai attenzione! Il serbatoio è pieno”.

Ignorandomi, continuò a far uscire benzina e disse: “Dan, tu sei come questo serbatoio. Straripi di preconcetti, sei pieno di nozioni inutili. Hai immagazzinato una quantità di fatti e opinioni, ma sai così poco di te stesso. Per poter imparare, prima devi svuotare il tuo serbatoio”. Mi rivolse un ampio sorriso, strizzò l'occhio, chiuse la pompa con un click e aggiunse: “Ti spiace dare una pulita?”.

Ebbi la sensazione che si riferisse a qualcosa di più della benzina versata. Comunque ripulii per terra mentre Soc prendeva i soldi e dava il resto con un sorriso. Poi ritornammo in ufficio.

“Che cos'hai intenzione di fare? Riempirmi con i *tuoi* fatti?”, sbottai.

“Non si tratta di fatti, si tratta della saggezza del corpo”.

“La saggezza del corpo? Cosa vuoi dire?”.

“Tutto quello che devi conoscere è già dentro di te. I segreti dell'universo sono impressi nelle cellule del tuo corpo. Ma non hai ancora imparato a leggere la saggezza del corpo. Hai letto dei libri, hai ascoltato gli esperti, e speri che abbiano ragione”.

Non potevo crederci: un benzinaio che accusava i miei insegnanti di ignoranza, sottintendendo che la mia cultura universitaria era del tutto inutile. “Sì, capisco il concetto di ‘saggezza del corpo’, ma non fa per me”.

Scosse il capo lentamente. “Capisci molte cose, ma non hai realizzato nulla”.

“Che cosa vuoi dire?”.

“Capire è unidimensionale. È la comprensione dell'intelletto, e il suo prodotto sono le nozioni che possiedi. La realizzazione è tridimensionale, è la conoscenza simultanea della testa, del cuore e degli istinti. Si ottiene soltanto con l'esperienza diretta”.

“Continuo a non seguirti”.

“Ricordi quando hai imparato a guidare? Prima di quel momento eri solo un passeggero, sapevi solo teoricamente che cosa voleva dire guidare. Quando ti sei messo al volante per la prima volta, l'hai *realizzato*”.

“È vero. Ricordo nettamente la sensazione: ‘Ecco com'è’”.

“Esattamente. La tua frase descrive perfettamente l'esperienza della realizzazione. Un giorno dirai la stessa cosa riguardo alla vita”.

Rimasi in silenzio per qualche istante, poi dissi: “Non mi hai ancora spiegato come funziona la saggezza del corpo”.

“Vieni con me”, mi fece segno di seguirlo verso la porta con la scritta ‘Privato’. Dentro era completamente buio. Mi sentii a disagio, ma la paura lasciò il posto alla curiosità. Stavo per imparare il mio primo, vero segreto: la saggezza del corpo.

Una luce si accese. Era il bagno, e Socrate stava urinando rumorosamente nel water. “Ahhh!”, sospirò compiaciuto. “*Questa* è la saggezza del corpo”. La sua risata rimbombò contro le piastrelle mentre uscivo dal bagno e ritornavo a sedermi sul divano, fissando il tappeto.

Quando uscì dal bagno, dissi: “Socrate, io...”.

“Se hai intenzione di continuare a chiamarmi Socrate”, mi interruppe, “potresti almeno onorare questo nome lasciando che sia io a farti ogni tanto delle domande. E tu potrai rispondere. Che ne dici?”.

“Perfetto!”, risposi. “Hai appena fatto la tua domanda e io ho risposto. Adesso tocca a me. A proposito del salto di ieri sera...”.
“Sei un ragazzo testardo, vero?”.
“Sì, e non sarei arrivato dove sono se non lo fossi. Ecco un'altra domanda a cui ho risposto. Ora potremmo passare alle mie?”.
Ignorandomi, mi chiese: “Dove sei ora, in questo momento?”.
Cominciai a parlare con entusiasmo di me stesso, anche se sapevo che in quel modo Socrate era riuscito a non rispondere alle mie domande. Gli raccontai della mia vita passata e recente, e delle mie inspiegabili depressioni. Mi ascoltò con pazienza e attenzione, come se avesse tutto il tempo del mondo. Quando finii, erano passate ore.
“Magnifico”, commentò. “Ma non hai ancora risposto alla mia domanda. Dove sei ora?”.
“L’ho fatto. Ti ho detto come sono arrivato al punto in cui sono oggi, con il duro lavoro”.
“Dove sei?”.
“Che cosa intendi con dove sei?”.
“Dove *sei*?”, ripeté paziente.
“Sono qui”.
“Qui, dove?”.
“In questo ufficio, in questa stazione di servizio”. Quel gioco incominciava a innervosirmi.
“Dov'è questa stazione di servizio?”.
“A Berkeley”.
“Dov'è Berkeley?”.
“In California”.
“Dov'è la California?”.
“Negli Stati Uniti”.
“Dove sono gli Stati Uniti?”.
“Su una terra emersa, uno dei continenti dell'emisfero occidentale. Socrate, io...”.
“Dove sono i continenti?”.
Sospirai. “Sulla Terra. Non abbiamo ancora finito?”.
“Dov'è la Terra?”.
“Nel sistema solare, il terzo pianeta a partire dal sole. Il sole è una piccola stella nella Via Lattea, va bene?”.
“Dov'è la Via Lattea?”.
“Amico!”, sospirai disperato alzando gli occhi al cielo. “Nell'universo!”. Mi appoggiai contro il divano e incrociai le braccia. Per me, avevamo finito.
“E dov'è”, sorrise Socrate, “l'universo?”.
“L’universo... Beh, esistono varie teorie sulla sua origine...”.
“Non è quello che ti ho chiesto. Dov'è?”.
“Non lo so. Come faccio a rispondere?”.
“Questo è il punto. Non puoi rispondere e non lo potrai mai. Sfugge alla conoscenza. Ignori dov'è l'universo, quindi ignori dove sei. In realtà, non sai dove sia qualunque cosa, né che cosa sia qualunque cosa, o come sia venuta in esistenza. La vita è un mistero. La mia ignoranza”, aggiunse, “è fondata su questa comprensione, e la tua conoscenza è fondata sull'ignoranza. Io sono un matto burlone e tu sei un asino serio”.
“Ascolta”, scattai, “ci sono alcune cose che devi sapere su di me. Anzitutto, sono già

una specie di guerriero. Sono un atleta dannatamente bravo”. Per sottolineare le mie parole e dimostrargli che anch'io ero una persona immediata, mi alzai, mi misi di fronte al divano e feci un salto mortale all'indietro da fermo, atterrando con eleganza sul tappeto.

“Magnifico!”, esclamò Socrate. “Fallo ancora”.

“Non è così difficile; anzi, è abbastanza facile”. Sorrisi con falsa modestia. Era l'esercizio che usavo per impressionare i ragazzini sulla spiaggia o al parco. Anche loro mi chiedevano sempre di rifarlo.

“D’accordo, Soc. Osserva attentamente”. Saltai, e stavo per piegarmi all'indietro, quando qualcuno o qualcosa mi intercettò facendomi cadere scompostamente sul divano. La coperta messicana scivolò dallo schienale e mi cadde addosso. Mi liberai della coperta che mi era caduta sulla testa e cercai subito Socrate con gli occhi. Era ancora seduto dall'altra parte della stanza, a tre metri e mezzo da me, immobile sulla sua sedia e con un sorriso malizioso.

“*Come hai fatto?*”. Il mio stupore era pari all'innocenza del suo sguardo.

“Vuoi rifarlo?”, chiese. Poi, vedendo la mia espressione perplessa, aggiunse: “Un piccolo errore, Dan. Non prendertela. Anche un grande guerriero come te può fare una figuraccia”.

Ammutolito, raddrizzai il divano e rimisi a posto la coperta. Dovevo fare qualcosa di pratico per avere il tempo per riflettere. Come c'era riuscito? Un'altra domanda destinata a rimanere senza risposta.

Socrate uscì dall'ufficio per fare il pieno a un furgoncino carico di cianfrusaglie. ‘Fuori a rallegrare un altro viaggiatore’, pensai. Poi chiusi gli occhi e riflettei sull'evidente sfida di Soc alle leggi naturali, o almeno al senso comune.

“Vuoi conoscere un segreto?”. Non l'avevo sentito entrare. Era già seduto sulla sua sedia, a gambe incrociate.

Incrociai anch'io le gambe e mi piegai in avanti in attesa. Ma calcolai male la solidità del divano, mi piegai un po’ troppo e persi l'equilibrio. Prima di riuscire a districare le mie gambe incrociate, mi trovai a faccia in giù sul tappeto.

Socrate si sforzò di non ridere, ma non ci riuscì. Mi risedetti rapidamente, diritto come un fuso. Un'occhiata alla mia espressione stolida fu sufficiente a farlo sbudellare dalle risa. Più abituato agli applausi che alle pessime figure, balzai in piedi pieno di rabbia e di vergogna.

“Siediti!”, mi ordinò indicando il divano. La sua voce era carica di autorità. Mi sedetti. “Ti ho chiesto se volevi conoscere un segreto”.

“Sì, il segreto del tetto”.

“*Tu* decidi se vuoi imparare e *io* decido che cosa insegnarti”.

“Perché dobbiamo sempre seguire le tue regole?”.

“Perché questa è la mia stazione di servizio, ecco perché”. La sua voce aveva assunto un'esagerata petulanza, probabilmente voleva prendersi gioco di me. “Ora stai attento. A proposito, sei a tuo agio e... mmm... stabile?”. Mi strizzò l'occhio. Strinsi i denti per tenere a freno la lingua.

“Dan, ho dei luoghi da farti vedere e delle storie da raccontarti. Ho dei segreti da rivelarti. Ma, prima di partire per questo viaggio comune, devi capire che il valore di un segreto non è in ciò che sai, ma in ciò che *fai*”.

Prese da un cassetto della scrivania un vecchio dizionario e lo sollevò in alto. “Usa tutte le conoscenze che hai, ma rimani consapevole dei loro limiti. Da sola, la conoscenza non basta. Non ha cuore. Nessuna quantità di conoscenza nutrirà il tuo spirito, né potrà

mai donarti felicità e pace durevoli. La vita esige molto più della conoscenza, esige l'intensità del sentire e un'energia continua. Perché la conoscenza diventi viva, la vita esige la *giusta azione*”.

“Questo lo so, Soc”.

“Questo è il tuo problema: sai, ma non *agisci*. Non sei un guerriero”.

“No, Socrate. A volte, sotto pressione, agisco come un vero guerriero. Vieni a vedermi alle gare!”.

Annuì. “Ammetto che, in determinati momenti, tu possa avere una mente da guerriero: risoluta, flessibile, chiara e libera da indecisioni. Puoi sviluppare un corpo da guerriero, leggero, duttile, sensibile e pieno di energia. In rari momenti, puoi avere persino un cuore da guerriero, inondando di compassione tutti quelli che ti circondano. Ma in te queste qualità sono frammentarie, non le hai ancora integrate. Il mio compito è rimetterti nuovamente insieme, ragazzino”.

“Ehi, ehi! So che possiedi qualche talento straordinario e che ti piace circondarti di un'aura di mistero, ma non vedo come tu possa avere la presunzione di rimettere *me* insieme. Guardiamo in faccia la realtà: io sono uno studente universitario, tu riempi i serbatoi. Io sono un campione del mondo, tu ti arrabatti in un'officina, prepari il tè e aspetti che entri qualche povero sciocco per divertirti a spaventarlo. Forse sono io che posso aiutare a rimettere *te* insieme”. Non sapevo bene quello che stavo dicendo, ma sembrava la cosa giusta.

Socrate scoppiò a ridere, scuotendo il capo come se non credesse alle sue orecchie. Poi si avvicinò, si inginocchiò davanti al divano, mi guardò negli occhi e disse dolcemente: “Forse un giorno potrai farlo. Per il momento, devi capire la differenza tra noi”. Iniziò a darmi dei colpetti nelle costole, dicendo: “Il guerriero agisce...”.

“Dannazione, smettila!”, urlai. “Adesso sono stufo”.

“...e lo sciocco reagisce soltanto”.

“Ma che cosa pretendi?”.

“Ti do dei colpetti e ti irriti. Ti offendo e ti arrabbi. E se io scivolo su una buccia di banana...”. Fece due passi in là e scivolò, cadendo con un tonfo sul tappeto. Non riuscii a trattenermi. Scoppiai a ridere.

Si sedette sul pavimento e mi guardò mentre concludeva il suo discorso. “Le tue emozioni e le tue reazioni, Dan, sono automatiche e prevedibili. Le mie, no. Io creo la mia vita con spontaneità; la tua è determinata dai tuoi pensieri, dalle tue emozioni, dal tuo passato”.

“Che ne sai del mio passato?”.

“Ti ho osservato per anni”.

“Naturalmente”, dissi aspettando la prossima battuta. Non arrivò.

Si stava facendo tardi, e avevo tante cose su cui riflettere. Sentivo che adesso avevo un impegno in più, un impegno che non ero sicuro di poter affrontare.

Socrate rientrò, si lavò le mani e riempì un bicchiere d'acqua. Mentre lo sorseggiava lentamente, ne approfittai per salutarlo. “Devo andare. È tardi, devo ancora studiare”.

Socrate rimase tranquillamente seduto mentre mi alzavo e mi infilavo il giubbotto. Poi, mentre stavo per aprire la porta, mi rivolse parole pacate e precise. Ogni parola mi colpì come uno schiaffo.

“Faresti meglio a riconsiderare le tue priorità se vuoi diventare un guerriero. In questo momento hai l'intelligenza di un asino e lo spirito in poltiglia. È vero, hai molto lavoro da fare, ma in un'aula diversa da quella che pensi”.

Mentre parlava, ero rimasto a testa bassa. La alzai bruscamente per guardarlo, ma non riuscii a fissarlo negli occhi. Distolsi lo sguardo.

"Per superare le lezioni che ti aspettano", continuò, "avrai bisogno di molta più energia di quanto tu ne abbia avuto bisogno finora. Devi ripulire il corpo dalle tensioni, liberare la mente dalle nozioni stagnanti, aprire il cuore all'amore e alla compassione".

"Soc, che ne sai dei miei impegni? Sono davvero molto occupato. Mi piacerebbe venirti a trovare spesso, ma ho davvero poco tempo".

Mi guardò con tristezza. "Hai ancora meno tempo di quanto immagini".

"Che cosa vuoi dire?", chiesi preoccupato.

"Adesso non pensarci. Continua".

"Ho degli obiettivi. Voglio essere un campione, voglio che la nostra squadra vinca il campionato, voglio laurearmi con ottimi voti, e questo significa libri da leggere e relazioni da scrivere. Quello che mi offri tu è restare sveglio tutta la notte in una stazione di servizio ad ascoltare, non prenderlo come un insulto, uno strano uomo che vuole attirarmi nel suo mondo fantastico. È una follia".

"Sì", ammise sorridendo tristemente, "è una follia". Si sedette e fissò il pavimento. La mia mente si ribellò a quella finta aria da vecchietto impotente, ma il mio cuore era attirato da quel forte ed eccentrico anziano che affermava di essere un guerriero. Mi tolsi il giubbotto e le scarpe, e tornai a sedermi. In quel momento mi tornò alla mente una storia che mi raccontava mio nonno.

C'era una volta un re molto amato che viveva in un castello sull'alto di una collina che dominava il suo regno. Era così benvoluto che gli abitanti della città gli mandavano ogni giorno dei doni e il suo compleanno veniva festeggiato in tutto il reame. Tutti lo amavano per la sua saggezza e la sua giustizia.

Un giorno, una tragedia si abbatté sulla città. L'acqua della fontana divenne avvelenata e tutti, uomini, donne e bambini, impazzirono. Venne risparmiato soltanto il re, che aveva una fontana privata.

Non passò molto tempo che gli abitanti della città cominciarono a mormorare che il re si comportava stranamente, giudicava in modo sbagliato e la sua saggezza era solo una finzione. Alcuni si spinsero al punto di dire che il re era impazzito. La sua popolarità svanì. I sudditi non gli portavano più doni e nessuno festeggiava più il suo compleanno.

Rimasto solo sulla collina, nessuno faceva compagnia al re. Così, un giorno decise di scendere dalla collina e di fare un giro in città. Faceva caldo e bevve alla fontana.

Quella notte ci fu una grande festa. Tutto il popolo gioiva perché il suo amato re aveva recuperato la sanità mentale.

Capii che la follia a cui aveva accennato Socrate non riguardava il suo mondo, ma il mio.

Mi alzai, deciso di nuovo ad andarmene. "Socrate, mi hai detto di ascoltare le intuizioni del mio corpo e di non dipendere da ciò che leggo o da quello che dicono gli altri. Se è così, perché dovrei ascoltare te?".

"Ottima domanda", rispose, "che ha un'ottima risposta. In primo luogo, io parlo in base alla mia esperienza. Non riferisco teorie astratte lette in un libro o sentite da un esperto. Inoltre", sorrise, "come sai che io non sia la tua stessa intuizione che in questo momento ti sta parlando?". Poi riportò l'attenzione alla scrivania e si mise a scartabellare tra le sue

carte. Ero stato congedato. I miei turbinanti pensieri mi seguirono nella notte.

Rimasi turbato per giorni. Alla presenza di quell'uomo mi sentivo sciocco e inadeguato ed ero arrabbiato per il modo in cui mi aveva trattato. Era come se non facesse altro che sottovalutarmi, ma io non ero un bambino! “Perché dovrei accettare di recitare la parte dell'asino in una stazione di servizio”, mi chiedevo, “quando nel mio ambiente sono stimato e apprezzato?”.

Intensificai gli allenamenti. Il mio corpo volava e si applicava a esercizi sempre più impegnativi con una specie di febbre. Eppure, non ero soddisfatto. Ogni volta che imparavo un nuovo movimento o ricevevo un complimento, ricordavo di essere stato afferrato in aria e sbattuto su un divano da un vecchio.

Hal, il mio allenatore, iniziò a preoccuparsi e mi chiese se c'era qualcosa che non andava. Lo assicurai che stavo benissimo, ma non era vero. Non avevo più voglia di scherzare con i miei compagni di squadra. Ero confuso.

Una notte sognai di nuovo la Morte, ma con una differenza. Un Socrate ridacchiante, vestito con i tenebrosi abiti della morte, mi puntava contro una pistola che sparò una bandierina con la scritta ‘bang!’. Mi svegliai ridendo per quel cambiamento.

Il mattino seguente, nella buca delle lettere trovai un biglietto con un'unica frase: “Il segreto del tetto”.

Quella sera, quando Socrate arrivò al lavoro, lo aspettavo seduto davanti alla porta dell'ufficio. Ero arrivato prima per interrogare gli addetti al turno di giorno su Socrate, scoprire il suo vero nome e forse il suo indirizzo, ma non seppero dirmi niente. “A chi importa?”, sbadigliò uno. “È solo un vecchio matto che preferisce il turno di notte”.

Soc si tolse il leggero piumino.

“Allora?”, lo assalii. “Vuoi dirmi finalmente come hai fatto a saltare sul tetto?”.

“Sì, credo che tu sia pronto”, rispose seriamente. “Nell'antico Giappone esisteva una confraternita di guerrieri killer”.

Pronunciò l'ultima parola con una specie di sibilo inquietante, che mi rese ancora più consapevole del silenzio esterno. Provai di nuovo quello strano formicolio alla nuca.

“Quei guerrieri”, continuò, “erano chiamati *ninja*. Le leggende che li circondavano erano spaventose. Si diceva che potessero trasformarsi in animali e fossero persino in grado di volare, naturalmente su brevi distanze”.

“Naturalmente”, acconsentii, sentendo che la porta sul mondo del sogno si spalancava di nuovo facendo entrare una folata d'aria gelida. Mi chiesi dove volesse portarmi quando mi fece segno di seguirlo nell'officina. Stava lavorando a un'auto sportiva giapponese.

“Bisogna cambiare le candele”, disse infilando la testa dentro il motore.

“Sì, ma il mistero del tetto?”, lo sollecitai.

“Tra un attimo, appena avrò cambiato le candele. Un po’ di pazienza. Quello che ti dirò vale l'attesa, credimi”.

Mi sedetti e mi misi a giocherellare con un martello sul bancone.

“Sai”, mi disse con la testa dentro il motore, “questo lavoro è molto divertente se lo fai con attenzione”. Forse lo era per lui.

Improvvisamente smise di fare quello che stava facendo, corse verso l'interruttore e spense la luce. Il buio era così totale che non riuscivo nemmeno a vedermi le mani; cominciai a innervosirmi. Non si sapeva mai quello che avrebbe fatto, e dopo quel discorso sui ninja...

“Soc? Soc?”.

“Dove sei?”, gridò proprio dietro di me.

Mi girai di scatto andando a sbattere contro il muso di una Chevy. “Non lo so!”, balbettai.

“Assolutamente giusto”, disse riaccendendo la luce. “Forse sei diventato un po’ più saggio”, aggiunse con un sorriso sardonico.

Scossi il capo per la sua ennesima stravaganza e infilai la testa sotto il cofano aperto della Chevy per dare un'occhiata. “Socrate, perché non smetti di fare il pagliaccio e arrivi al punto?”.

Sistemò abilmente le candele nuove, rimise i cappucci, staccò lo spinterogeno e mentre lo esaminava continuò a parlarmi.

“I ninja non erano dei maghi. Il loro segreto era il più rigoroso addestramento fisico e mentale che si possa immaginare”.

“Dove vuoi arrivare?”.

“Per vedere dove arriva qualcosa, è meglio aspettare di vedere la fine”, commentò. Poi ritornò alla sua storia.

“I ninja erano in grado di nuotare con una pesante armatura addosso e riuscivano ad arrampicarsi come lucertole su un muro perfettamente liscio infilando le dita delle mani e dei piedi nelle più piccole fessure. Avevano creato delle funi praticamente invisibili e conoscevano tutti i trucchi per camuffarsi, per distrarre l'attenzione e per dileguarsi non visti. I ninja erano degli illusionisti e dei magnifici saltatori”.

“Ah, finalmente ci stiamo arrivando!”, esclamai sfregandomi le mani per l'eccitazione.

“Sin da bambino, il futuro ninja veniva addestrato a saltare in un modo molto particolare. Piantava un chicco di mais e, man mano che la pianta cresceva, il giovane guerriero la saltava. Ogni giorno la pianta cresceva e ogni giorno il bambino la saltava. Presto la pianta era più alta della testa del bambino, ma questo non lo fermava. Se a un certo punto non riusciva più a saltare la pianta, gli veniva dato un altro chicco e l'allenamento ricominciava. Alla fine, non c'era più pianta di mais che il giovane ninja non fosse in grado di saltare”.

“E allora? Qual è il segreto?”, chiesi attendendo la rivelazione finale.

Socrate fece una pausa e un profondo respiro. “Vedi, il piccolo ninja si allenava con le piante di mais, io mi alleno con le stazioni di servizio”.

Il silenzio calò sull'officina. Poi la risata di Soc rimbombò improvvisa. Rideva così forte che dovette appoggiarsi al cofano di una Datsun.

“Tutto qui? Sarebbe questo il segreto del tetto?”.

“Questo è tutto quello che ti occorre sapere finché non riuscirai a *farlo*”.

“Intendi dire che mi insegnerai a saltare sul tetto?”, chiesi eccitato da un'improvvisa speranza.

“Forse sì, forse no. Per il momento, passami il cacciavite”.

Glielo tirai. Giuro che lo afferrò al volo mentre guardava da un'altra parte! Quando finì di usarlo, me lo rilanciò gridando: “Attenzione!”. Lo mancai, e il cacciavite cadde rumorosamente a terra. Era esasperante, non sapevo quanto avrei ancora sopportato di essere messo in ridicolo.

Le settimane passavano rapide e le mie notti insonni diventavano sempre più frequenti. Mi abituai al nuovo stile di vita. E c'era un altro cambiamento: le mie notti con Socrate stavano diventando ancora più stimolanti degli allenamenti in palestra.

Ogni notte, mentre facevamo funzionare la stazione di servizio (lui si occupava della benzina, io pulivo i vetri e insieme scherzavamo con i clienti) mi faceva domande sulla mia vita. Riguardo alla sua era invece estremamente riservato e rispondeva a tutte le mie

domande con un secco: “Dopo!”, o con brontolii incomprensibili.

Quando gli chiesi perché fosse così interessato alla mia vita, ripose: “Devo conoscere le tue illusioni personali per capire la gravità della tua malattia. Dobbiamo ripulire la tua mente prima che la porta della via del guerriero possa aprirsi”.

“Lascia stare la mia mente, mi piace così com'è”.

“Se ti piacesse davvero com'è, non saresti qui. In passato hai cambiato molte volte la tua mente e presto la cambierai in modo ancora più profondo”. Capii che dovevo stare molto attento con quell'uomo. Non sapevo niente di lui e non avevo ancora stabilito il suo grado di pazzia.

Lo stile di Soc mutava continuamente: originale, ridicolo e sempre imprevedibile. Una volta inseguì urlando un cagnolino che aveva fatto la pipì davanti al suo ufficio nel bel mezzo di una conferenza a mio esclusivo vantaggio sui ‘meravigliosi benefici di un'inalterabile serenità’.

Un'altra volta, circa una settimana più tardi, dopo essere rimasti svegli tutta la notte camminammo fino allo Strawberry Creek e ci fermammo su un ponte a guardare il fiume in piena per le piogge invernali.

“Chissà quanto è profondo”, mi chiesi in modo automatico guardando la corrente. L’ultima cosa che ricordo è che mi stavo dibattendo in un mulinello di acqua fangosa. Mi aveva buttato giù dal ponte!

“Allora, quanto è profondo?”.

“Quanto basta”, farfugliai trascinando faticosamente a riva me stesso e i miei vestiti inzuppati. Così imparavo a fare domande stupide! Mi ripromisi di tenere la bocca chiusa.

Con il passare dei giorni cominciai a notare sempre più differenze tra noi. Nel suo ufficio, se mi veniva fame mi buttavo sui dolci; Soc mordicchiava una mela o una pera, o preparava una tisana. Io mi agitavo irrequieto sul divano, mentre lui rimaneva serenamente immobile sulla sua sedia come un Buddha. I miei movimenti erano goffi e rumorosi rispetto al suo spostarsi leggero e silenzioso. Ed era un uomo anziano, non dimenticatelo!

Ogni notte, sin dalle prime volte, mi attendevano delle piccole lezioni. Una sera commisi l'errore di lamentarmi perché qualcuno dell'università non aveva un atteggiamento amichevole nei miei confronti.

Dolcemente, Socrate mi disse: “È meglio che ti assuma la responsabilità della tua vita, invece di biasimare gli altri o le circostanze. Man mano che i tuoi occhi si apriranno, vedrai che il tuo stato di salute, la tua felicità e tutte le circostanze della tua vita sono stati in larga misura creati da te, consciamente o inconsciamente”.

“No, non sono d'accordo”.

“No? Una volta conobbi uno come te, Dan. In una ditta di costruzioni nel Midwest, quando suonava la sirena del pranzo tutti gli operai mangiavano assieme. Ogni giorno, Sam apriva il suo portavivande e cominciava a lamentarsi. ‘Figlio di puttana!’, imprecava. ‘Ancora burro d'arachidi e gelatina. Odio il burro d'arachidi e la gelatina!’. La stessa cosa tutti i giorni. Alla fine, uno della sua squadra sbottò: ‘Perdio, Sam, se odi il burro d'arachidi e la gelatina, perché non dici semplicemente alla tua vecchia di prepararti qualcos'altro?’. ‘Quale vecchia?’, rispose Sam. ‘Non sono sposato. Io i panini me li faccio da solo'”.

Socrate fece una pausa. “Tutti ci facciamo i nostri panini da soli”. Mi passò un sacchetto di carta con due panini. “Preferisci formaggio e pomodoro, o pomodoro e formaggio?”,

mi chiese ridacchiando.
“Oh, vanno bene entrambi”, scherzai di rimando.
Mentre mangiavamo, Socrate disse: “Diventi pienamente umano quando diventi pienamente responsabile della tua vita. Poi, dopo essere diventato pienamente umano, puoi scoprire che cosa significa essere un guerriero”.
“Soc, grazie per il cibo per la mente e per la pancia”. Gli feci un inchino esagerato, poi mi infilai il giubbotto e feci per andarmene. “Non mi farò vedere per un paio di settimane. Si avvicinano gli esami e ho un paio di cose su cui riflettere a fondo”. Prima che potesse rispondere, lo salutai e me ne andai.
Mi immersi nelle ultime lezioni del semestre. In palestra mi dedicai all'allenamento più duro a cui mi fossi mai sottoposto. Ogni volta che smettevo di impegnarmi a fondo, mi assalivano pensieri e stati d'animo spiacevoli. Avvertivo i primi segnali di quello che stava diventando un crescente senso di alienazione dal mio mondo di tutti i giorni. Per la prima volta nella vita dovevo scegliere tra due diverse realtà. Una era la follia e l'altra la normalità, ma non sapevo quale fosse la realtà folle e quale quella normale, così non abbracciai nessuna delle due.
Non potevo scrollarmi di dosso la sensazione che, in fondo, Socrate non era così matto. Forse la sua analisi della mia vita era più giusta di quanto pensassi. Cominciavo realmente a vedere i miei atteggiamenti nei confronti degli altri, e ciò che vidi non mi piacque. Dall'esterno sembravo interessato agli altri, ma in realtà mi preoccupavo soltanto di me stesso.
Bill, uno dei miei migliori amici, cadde da cavallo e si ruppe il polso. Rick imparò un completo salto mortale all'indietro con avvitamento a cui lavorava da un anno. In entrambi i casi provai la stessa reazione emotiva: nessuna.
Sotto il peso di quella nuova conoscenza di me stesso, la mia autostima stava andando rapidamente a fondo.
Una sera, poco prima degli esami, bussarono alla porta. Fui sorpreso e felice di vedere Susie, la bionda leader della tifoseria della squadra che non vedevo da settimane. Capii quanto mi fossi chiuso in me stesso.
“Non mi fai entrare, Danny?”.
“Ma certo, sono davvero felice di vederti. Siediti, dammi il cappotto, hai fame, vuoi bere qualcosa?”.
Mi fissò perplessa.
“Che cosa c'è, Susie?”.
“Sembri stanco, Danny, ma...”, allungò la mano per toccarmi il viso. “C'è qualcosa... hai un altro sguardo. Che cosa c'è?”.
Le accarezzai la guancia. “Rimani con me questa notte, Susie”.
“Pensavo che non me l'avresti mai chiesto. Ho portato lo spazzolino”.
Il mattino dopo mi girai nel letto per sentire il dolce profumo di fieno dei capelli di Susie e il suo delicato respiro. ‘Dovrei essere felice’, pensai, ma il mio animo era grigio come la nebbia all'esterno.
Nei giorni successivi, Susie e io passammo molto tempo insieme. Non credo di essere stato un'eccellente compagnia, ma la sua allegria bastava per entrambi.
Qualcosa mi impediva di parlarle di Socrate. Lui apparteneva a un altro mondo, un mondo con cui Susie non aveva niente a che fare. Come avrebbe potuto capire, quando non sapevo nemmeno io che cosa mi stava accadendo?
Gli esami arrivarono e finirono. Andarono bene, ma non mi importava più di tanto.

Susie tornò a casa per le vacanze e io ero contento di rimanere solo.

Le vacanze terminarono presto e i primi venti caldi cominciarono a soffiare sulle strade piene di spazzatura di Berkeley. Sapevo che era ora di ritornare nel mondo dei guerrieri, in quella strana stazione di servizio, e questa volta forse più aperto e più umile di prima. Ma ora ero sicuro di una cosa: se Socrate mi avesse ancora ferito, avrei restituito colpo su colpo.

Parte Prima

VENTI DI CAMBIAMENTO

Folate di magia

Era sera, abbastanza tardi. Dopo lo studio e la cena, mi addormentai. Quando mi svegliai era quasi mezzanotte. Uscii nella frizzante aria notturna di inizio primavera e mi incamminai verso la stazione di servizio. Il vento soffiava alle mie spalle come se volesse spingermi attraverso il campus.

Mentre mi avvicinavo a quel luogo ormai familiare, rallentai. Iniziava a cadere una leggera pioggerella che raffreddava l'aria della notte. Attraverso la finestra appannata, alla luce della calda illuminazione dell'ufficio, vedevo la figura di Soc che beveva da una tazza. Un misto di attesa e di timore mi strinse il petto e accelerò il battito del mio cuore.

Attraversai la strada a testa bassa. Il vento mi soffiava sulla nuca. Rabbrividendo, alzai gli occhi e vidi Socrate in piedi sulla porta che mi fissava annusando il vento come un lupo. Era come se mi guardasse attraverso. Mi ritornò alla mente la Morte dei miei incubi. Sapevo che quest'uomo aveva all'interno di sé molto calore e una grande compassione, ma sentivo che dietro i suoi occhi scuri era in agguato un pericolo sconosciuto.

Le mie paure scomparvero quando disse con dolcezza: “Che bello averti di nuovo qui”, mi invitò a entrare con un ampio gesto del braccio.

Mentre mi toglievo le scarpe e mi sedevo, suonò il campanello che annunciava l'arrivo di un cliente. Pulii la finestra appannata e vidi una vecchia Plymouth avvicinarsi traballando, con una ruota a terra. Socrate era già uscito, con la sua mantellina addosso. Guardandolo, mi chiesi come mai mi incuteva tanta paura.

Poi le nuvole si addensarono oscurando ancora di più la notte. Ritornò l'immagine della Morte incappucciata del mio sogno e il ticchettio della pioggia si trasformò nel suono di dita scheletriche che tamburellavano ossessive sul tetto. Mi agitavo sul divano, spossato dagli impegnativi esercizi in palestra. Il campionato iniziava la settimana prossima e nel pomeriggio avevamo fatto l'ultimo, faticoso allenamento.

Socrate spalancò la porta dell'ufficio e tenendola aperta mi chiamò: “Esci!”. Mentre mi alzavo e mi infilavo le scarpe, guardai la nebbia fuori dalla finestra. Socrate era dietro i distributori di benzina, appena al di là dell'alone di luce della stazione di servizio. In quella penombra, sembrava che indossasse un cappuccio nero.

Quell'ufficio era come una fortezza che mi difendeva dalla notte e da un mondo che incominciava a infastidirmi come il rumore del traffico. No, non avevo intenzione di uscire. Socrate mi fece cenno di raggiungerlo, poi di nuovo. Mi arresi al mio destino e uscii.

Mentre mi avvicinavo, mi chiese: “Ascolta. Lo senti?”.

“Che cosa?”.

“Ascolta!”.

Proprio in quel momento smise di piovere e il vento cambiò direzione. Strano, era un vento caldo. “Il vento, Soc?”.

“Sì, il vento. Sta cambiando. Indica che sei a una svolta. Probabilmente non lo sai, e non me n'ero accorto neanch'io, ma questa notte è un momento decisivo per te. Te ne sei andato e sei ritornato. E adesso il vento sta cambiando”. Mi squadrò, poi si diresse verso l'ufficio.

Lo seguii e mi sedetti sul divano ormai così familiare. Socrate era immobile sulla sua sedia di velluto, gli occhi puntati su di me. Con una voce abbastanza forte da bucare i muri, ma abbastanza leggera da poter essere trasportata dal vento di marzo, annunciò: “Devo farti una cosa. Non avere paura”.

Si alzò in piedi. “Socrate, adesso sì che mi hai messo paura!”, bofonchiai preoccupato, appiattendomi contro lo schienale del divano mentre lui veniva verso di me come una tigre che punta la preda.

Diede un'occhiata dalla finestra per controllare che nessuno ci interrompesse, poi si inginocchiò di fronte a me e disse pacatamente: “Dan, ricordi che ti ho detto che dobbiamo cambiare la tua mente perché tu possa vedere la via del guerriero?”.

“Sì, ma io...”.

“Non avere paura”, ripeté. “Pensa al detto di Confucio: solo il supremamente saggio e l'ignorante non cambiano”. Poi allungò le braccia e mi prese le tempie tra le mani, dolcemente ma con fermezza.

Per qualche istante non accadde nulla. Poi sentii una pressione sulla testa. Percepii una specie di ronzio, quindi un suono simile a una mareggiata che si infrange sugli scogli. Udii un suono di campane e mi sembrava che la testa stesse per scoppiare. A quel punto vidi la luce e la mia mente esplose di splendore. Qualcosa in me stava morendo, lo sentivo con certezza assoluta, e qualcos'altro stava per nascere! Poi la luce avvolse ogni cosa.

Quando mi ripresi, ero sdraiato sul divano. Socrate mi scuoteva delicatamente, con una tazza di tè in mano.

“Cos'è successo?”.

“Diciamo che ho manipolato le tue energie e ho aperto dei nuovi circuiti. I fuochi d'artificio erano semplicemente la felicità del tuo cervello in quel bagno di energia. Adesso sei libero dall'illusione di sapere. D’ora in avanti, temo che le conoscenze ordinarie non ti basteranno più”.

“Non capisco”.

“Capirai”, disse senza sorridere.

Ero stanchissimo. Sorseggiammo il tè in silenzio. Poi mi alzai scusandomi, mi infilai il giubbotto e mi avviai verso casa come in un sogno.

Il giorno seguente era fitto di lezioni e di professori che blateravano parole che per me non avevano nessun significato. Il docente di storia moderna spiegò come l'istinto politico di Churchill avesse influenzato l'andamento della guerra. Smisi di prendere appunti. Ero troppo occupato ad assimilare i colori e la struttura dell'aula, percepivo l'energia delle persone attorno a me. Il suono della voce degli insegnanti era molto più interessante dei concetti che esponevano. Socrate, che cosa mi hai fatto? Così non passerò mai gli esami!

Stavo per uscire dall'aula, affascinato dalla trama della passatoia, quando udii una voce familiare.

“Ciao, Danny! Sono giorni che non ti si vede. Ti ho chiamato tutte le sere, ma non c'eri

mai. Dove ti sei cacciato?”.
“Ciao Susie, è bello rivederti. Ho... ho studiato un sacco”. Le sue parole avevano formato una danza nell'aria. Ne avevo afferrato a malapena il senso, ma percepivo chiaramente quello che provava: era ferita e un po’ gelosa, ma il suo viso era raggiante come sempre.
“Mi piacerebbe fare due chiacchiere, Susie, ma sto andando in palestra”.
“Ah, già”. Percepii la sua delusione. “Allora... ci vediamo presto?”.
“Certo”.
“Bella lezione, vero?”, aggiunse. “La vita di Churchill è davvero interessante, non trovi?”.
“Oh sì, una splendida lezione”.
“Bene. Allora ci vediamo, Danny”.
“Ci vediamo”.
Mentre mi allontanavo, mi ricordai che Soc aveva parlato della mia timidezza e delle mie paure. Forse aveva ragione. Non ero realmente a mio agio con le persone, non ero mai sicuro su che cosa dire. Ma in palestra, quel pomeriggio, sapevo esattamente cosa *fare*. Presi vita e aprii al massimo il rubinetto della mia energia. Giocai, balzai, volai. Ero un clown, un mago, uno scimpanzé. Fu uno dei miei migliori giorni in assoluto. La mia mente era così chiara che sapevo esattamente come fare qualunque esercizio provassi. Il mio corpo era rilassato, elastico, rapido e leggero. Inventai un salto mortale e mezzo all'indietro che terminava con un avvitamento; alla sbarra feci un salto con doppio avvitamento. Entrambi gli esercizi non erano mai stati fatti negli Stati Uniti.
Qualche giorno dopo, la squadra volò nell’Oregon per una gara. Vincemmo e tornammo a casa felici e osannati, ma non riuscivo a liberarmi dai tormenti che mi assillavano.
Ripensavo alla sera in cui mi ero ritrovato immerso nella luce. Qualcosa era certamente scattato, come Soc aveva predetto, ma quel qualcosa mi spaventava e non ero sicuro che mi piacesse. Forse Socrate non era ciò che sembrava; forse era molto più saggio o molto più malvagio di quello che credevo.
Ma quei pensieri svanirono appena entrai nell'ufficio illuminato e vidi il suo caloroso sorriso. Mi diede appena il tempo di sedermi, poi mi chiese: “Sei pronto per fare un viaggio?”.
“Un viaggio?”, ripetei.
“Sì, un viaggio, una vacanza... Un'avventura”.
“Non ho i vestiti adatti”.
“Sciocchezze!”, urlò così forte che, automaticamente, guardammo entrambi fuori dalla finestra per vedere se qualcuno avesse sentito. “Sttt!”, scherzò. “Parla piano, sveglierai tutti”.
Approfittando del suo buon umore, lo subissai di parole. “Socrate, la mia vita non ha più senso. Non funziona più niente, salvo la palestra. Non dovevi rendermi le cose più facili? Credevo che fosse questo il compito di un insegnante”.
Fece per rispondere, ma lo interruppi.
“E c'è un'altra cosa. Ho sempre pensato che dobbiamo trovare da soli la nostra strada nella vita. Nessuno può dire a un altro come vivere”.
Socrate si schiaffeggiò la fronte con la mano, poi alzò gli occhi al cielo in segno di rassegnazione. “Io faccio parte della tua strada, sciocco. E non ti ho rapito da una culla per tenerti qui dentro. Puoi andartene quando vuoi”. Andò alla porta e la spalancò.
In quel momento, una limousine nera si fermò davanti alle pompe della benzina e Soc

imitò un perfetto accento britannico: “Oh, la sua auto è pronta, signore”.

Sorpreso, pensai davvero che la limousine fosse arrivata per noi. Perché no? Così andai dritto verso la limousine e aprii una portiera. Mi trovai a fissare il volto raggrinzito di un vecchio che teneva un braccio attorno a una ragazzina di non più di sedici anni, probabilmente raccattata sulle strade di Berkeley. Mi fissò con uno sguardo ostile da rettile.

La mano di Soc mi afferrò per la maglia e mi tirò indietro. Chiudendo la portiera, si scusò: “Perdoni il mio giovane assistente. Non è mai salito su una macchina così bella e si è fatto prendere la mano. Non è così, Sam?”.

Annuii confuso. “Che diavolo...?”, sibilai rabbiosamente a denti stretti. Ma Soc stava giù pulendo il parabrezza.

Quando l'auto ripartì, arrossii per l'imbarazzo. “Perché non mi hai fermato, Soc?”.

“Eri troppo divertente. Non sapevo che fossi così credulone”.

Eravamo lì, nel cuore della notte, a fissarci a vicenda. Socrate sogghignò mentre stringevo i denti. Ero davvero arrabbiato. “Mi sono stancato di fare la figura del fesso!”, urlai.

“Beh, devi ammettere che ci sei riuscito davvero bene”.

Feci dietro-front, diedi un calcio al bidone della spazzatura e mi diressi a passi rabbiosi verso l'ufficio. Poi mi fermai: “Perché mi ha chiamato Sam poco fa?”.

“Oh, solo una piccola abbreviazione per somaro....”.

“E va bene, dannazione! Partiamo per questo viaggio. Qualunque cosa tu abbia in mente, posso farcela. Dimmi almeno dove andiamo. Dove mi porti?”.

Socrate fece un profondo sospiro. “Non posso spiegartelo, non a parole. La via del guerriero è in gran parte sottile, invisibile ai non iniziati. Finora ti ho indicato quello che un guerriero *non* è facendoti vedere la tua stessa mente. Presto capirai”.

Mi condusse in un box che non avevo mai notato, nascosto dietro gli scaffali degli attrezzi. Il pavimento era coperto da un piccolo tappeto e c'era una robusta sedia dallo schienale diritto. Il colore predominante era il grigio. Mi sentivo a disagio.

“Prego, siediti”, disse gentilmente.

“Non prima che tu mi abbia spiegato che cos'hai in mente”. E incrociai le braccia.

Socrate sospirò. “*Io* sono un guerriero, *tu* sei un babbuino. Adesso scegli: o ti siedi e stai zitto, oppure ritorni sotto i riflettori dell'atletica e dimentichi di avermi conosciuto”.

“Stai scherzando?”.

“No, non sto scherzando”.

Esitai, poi mi sedetti in silenzio.

Socrate aprì un cassetto, ne estrasse delle lunghe strisce di stoffa e mi legò alla sedia.

“Che cosa vuoi fare, torturarmi?”, cercai di scherzare. Ma ero seriamente preoccupato.

“Per favore, chiudi la bocca”, disse, legandomi con l'ultima striscia come se fosse una cintura di sicurezza.

“Stiamo per prendere il volo, Soc?”, chiesi nervosamente.

“In un certo senso, sì”. Si acquattò di fronte a me, mi prese la testa fra le mani e mi premette i pollici contro le palpebre. Sentii i denti che mi battevano e un impellente bisogno di urinare, ma un attimo dopo avevo dimenticato tutto. Lampeggiarono luci colorate. Mi sembrava di udire la sua voce, ma non riuscivo a distinguere le parole. Erano troppo lontane.

Camminavamo in una specie di tunnel avvolto in una nebbia blu. I miei piedi si

muovevano, ma non sentivo il terreno sotto di me. Tutto attorno, degli alberi giganteschi diventarono edifici, gli edifici diventarono massi e salimmo per un ripido canyon finché arrivammo sull'orlo di un precipizio.

La nebbia era scomparsa, l'aria era fredda. Sotto di noi si stendeva all'infinito uno strato di nuvole verdi che si perdevano in un cielo arancione all'orizzonte.

Tremavo. Tentai di parlare, ma la voce mi uscì soffocata. Il tremito divenne incontrollabile. Soc mi posò la mano sulla pancia. Era calda e aveva un effetto meravigliosamente calmante. Mi rilassai e Soc mi afferrò il braccio, lo strinse in una morsa e mi spinse in avanti, oltre il confine del mondo, trascinandomi con lui.

All'improvviso le nuvole svanirono e noi eravamo appesi al soffitto di uno stadio coperto, oscillando precariamente come due ragni ubriachi.

“Ops!”, disse Soc, “un leggero errore di calcolo”.

“Cosa diavolo!”, urlai mentre cercavo di trovare una presa più salda. Oscillai avanti e indietro e mi misi a cavalcioni su una trave del tetto, afferrandomi con le braccia e le gambe. Socrate era comodamente seduto su una trave di fronte a me. Notai che se la cavava bene per essere un vecchio.

“Hai visto?”, dissi indicando in basso. “È una gara di atletica! Socrate, sei pazzo”.

“*Io,* sono pazzo?”, nicchiò. “Guarda chi c'è qui con me appeso a un tetto...”.

“Come facciamo a scendere?”.

“Nello stesso modo in cui siamo saliti, ovviamente”.

“E *come* siamo saliti?”.

Si grattò la testa. “Non so esattamente, avevo sperato in un posto in prima fila. Probabilmente sono già stati tutti venduti”.

Scoppiai in una risata nervosa. Tutta la faccenda era troppo ridicola. Soc mi mise una mano sulla bocca. “Sttt!”. Poi la tolse. Fu un errore.

“Ah-ah-ah-ah!”. La risata isterica continuava, non riuscivo a smettere. Alla fine mi calmai, con la testa che mi girava.

Mi rimproverò con severità. “Questo viaggio è reale, più reale dei tuoi sogni a occhi aperti. Stai attento!”.

Ma ormai la mia attenzione era stata attirata dalla scena sotto di me. Da quell'altezza, il pubblico si fondeva in una serie di punti colorati, come un brillante quadro divisionista. I miei occhi si fermarono su una pedana in mezzo allo stadio, con il familiare quadrato blu del materassino per gli esercizi a terra e i normali attrezzi da ginnastica. Lo stomaco mi si strinse: era il normale nervosismo che precede una gara.

Socrate frugò in uno zainetto (da dove sbucava?) e mi tese un binocolo, proprio mentre una ginnasta saliva sulla pedana.

Misi a fuoco il binocolo e vidi che faceva parte della squadra dell’Unione Sovietica. Ma allora era il campionato del mondo! Mentre si dirigeva verso le parallele, mi accorsi che potevo sentirla mentre parlava a se stessa. “Che acustica formidabile!”, pensai. Poi vidi che le sue labbra non si muovevano.

Spostai il binocolo sugli spettatori e udii il ruggito di un'infinità di voci. Eppure erano tutti seduti in silenzio. All'improvviso capii: stavo leggendo nella loro mente!

Puntai di nuovo il binocolo sulla ginnasta sovietica. Nonostante la barriera della lingua riuscivo a capire i suoi pensieri: “Forza! Vai decisa!...”. Assistetti in anteprima il suo esercizio mentre lo ripassava mentalmente.

Poi la mia attenzione venne attirata da uno spettatore, un uomo con una camicia sportiva, perso in una fantasia sessuale su una ginnasta della Germania dell’Est. Un altro,

probabilmente un allenatore, fremeva attendendo l'inizio dell'esercizio. Una donna osservava la ginnasta e pensava: “Bellissima ragazza! L’anno scorso ha fatto una brutta caduta. Speriamo che questa volta riesca meglio”.

Mi accorsi che non stavo captando parole, ma emozioni e pensieri; a volte confusi o lontani, a volte forti e chiari. Ecco perché ‘capivo’ il russo, il tedesco, o qualunque altra lingua.

Notai anche qualcos'altro. Mentre la ginnasta sovietica faceva il suo esercizio, aveva la mente perfettamente calma; ma quando finì e ritornò a sedersi, la sua mente ricominciò a ribollire. Accadde la stessa cosa alla ginnasta tedesca agli anelli e a quella americana alla sbarra. I migliori avevano la mente più sgombra durante il loro momento della verità.

Un'altra tedesca dell’Est venne distratta da un rumore mentre era alle parallele. Captai la sua mente pensare: ‘Cosa?...’, mentre sbagliava l'atterraggio.

Come un guardone telepatico, sbirciavo nella mente degli spettatori. “Ho fame...”, “Devo prendere l'aereo per Düsseldorf, altrimenti va tutto a monte...”, “Ho fame!”. Ma, appena un atleta iniziava un esercizio, anche la mente degli spettatori si calmava.

Per la prima volta capii perché amavo così tanto la ginnastica: mi dava un po’ di sollievo dalla mia mente rumorosa. Mentre volteggiavo e volavo in aria, non mi importava nient'altro. Quando il mio corpo era impegnato, la mia mente era in perfetto silenzio.

Il baccano mentale della folla stava diventando fastidioso, come uno stereo a tutto volume. Abbassai il binocolo, ma non avevo pensato di appendermelo al collo e mancò poco che precipitassi nel tentativo di afferrarlo mentre cadeva e mancava di un soffio il ginnasta che si stava preparando proprio sotto di noi.

“Soc!”, sussurrai allarmato. Ma lui era tranquillissimo. Guardai giù per vedere dove fosse finito il binocolo, ma era scomparso.

Socrate sogghignò. “Quando viaggi con me, le cose funzionano in modo leggermente diverso”.

Poi Soc scomparve e io iniziai a cadere, ma non verso il basso: verso l'alto! Avevo la vaga sensazione di ritornare sull'orlo del precipizio, poi giù per il canyon e infine attraverso la nebbia blu, come i fotogrammi di un film proiettato al contrario.

Socrate mi stava passando sul viso un panno bagnato. Mi accasciai sulla sedia a cui ero legato.

“Allora? Ti è piaciuto il viaggio?”.

“Puoi dirlo forte. Perché non mi sleghi?”.

“Non ancora”, rispose, allungando le mani verso la mia testa.

“No, aspetta!”, balbettai un attimo prima che le luci si spegnessero e si levasse un vento furioso che mi trasportò nello spazio e nel tempo.

Divenni il vento, ma avevo occhi e orecchie. Vedevo e sentivo a qualunque distanza. Soffiai su una donna che puliva la casa sulla costa orientale dell’India, vicino al golfo del Bengala. A Hong Kong turbinai attorno a un commerciante di tessuti che contrattava con un cliente. Infuriai in Brasile per le vie di San Paolo e asciugai il sudore di un gruppo di turisti tedeschi che giocavano a volley sulla spiaggia.

Non dimenticai nessun paese. Sibilai sulla Cina e sulla Mongolia e attraverso le immense distese dell’Unione Sovietica. Soffiai sulle valli e sui prati delle Alpi austriache, mi incuneai tra i fiordi della Norvegia, spostai i rifiuti nella rue Pigalle a

Parigi. Ero un tornado che infuriava sul Texas e il momento successivo una dolce brezza che accarezzava i capelli di una ragazza che stava pensando di suicidarsi nell'Ohio.

Sentii tutte le emozioni, udii ogni grido d'angoscia e ogni risata di gioia. Tutte le condizioni umane erano spalancate davanti a me e sentendo tutto quello compresi: il mondo era popolato da menti che turbinavano più veloci del vento, in cerca di distrazione e di fuga dalle prove del cambiamento, dal dramma della vita e della morte, alla ricerca di significato, di sicurezza e di piacere, nel tentativo di trovare un senso al mistero. Tutti vivevano quella confusa e dolorosa ricerca. La realtà non soddisfaceva mai i loro sogni; la felicità era sempre dietro l'angolo, un angolo che non giravano mai.

E la fonte di tutto era la mente umana.

Socrate stava sciogliendo le strisce di stoffa con cui mi aveva legato. Raggi di sole filtravano attraverso le finestre dell'officina colpendo direttamente i miei occhi, occhi che avevano visto così tante cose, riempiendoli di lacrime.

Socrate mi sorresse mentre ritornavamo nell'ufficio. Buttato sul divano, ancora scosso da tremiti, sentii di non essere più lo sciocco studente pieno di sé che si era seduto ansioso in quel box alcuni minuti prima, o forse ore o giorni. Mi sentivo vecchissimo. Avevo visto la sofferenza del mondo, la condizione della mente umana e piangevo di inconsolabile tristezza. Non c'era scampo.

Socrate, invece, era allegrissimo. “Bene, non abbiamo più tempo per giocare. Il mio turno è quasi finito. Perché non corri a casa e ti fai una bella dormita, ragazzino?”.

Mi alzai barcollando e infilai il braccio nella manica sbagliata del giubbotto. Mentre cercavo di districare il braccio, chiesi timidamente: “Soc, perché mi hai legato?”.

“Mai troppo stanco per fare domande, vedo. Ti ho legato perché non cadessi dalla sedia mentre svolazzavi come Peter Pan”.

“Ho davvero volato?”. Mi lasciai ricadere pesantemente sul divano.

“Per ora, diciamo che è stato un volo dell'immaginazione”.

“Mi hai ipnotizzato, o qualcosa del genere?”.

“Non come credi tu, e non come ti sei sempre lasciato ipnotizzare dai tuoi confusi processi mentali”. Rise, raccolse il suo zaino (dove l'avevo già visto?) e si preparò ad andarsene. “Ti ho semplicemente portato in una delle tante realtà parallele, per farti divertire e per insegnarti qualcosa”.

“Come ci sei riuscito?”.

“È un tantino complicato, ne parliamo un'altra volta”. Sbadigliò e si stirò come un gatto. Mentre uscivo, senti che diceva: “Dormi bene. Al tuo risveglio troverai una piccola sorpresa”.

“Ti prego, basta sorprese”, mormorai allontanandomi stordito. Ricordo vagamente di essermi buttato sul letto; poi l'oscurità.

Mi svegliai al ticchettio della sveglia sulla cassettiera azzurra. Ma non avevo una sveglia, e non avevo nemmeno una cassettiera azzurra. E neppure quella spessa trapunta che giaceva ammucchiata ai miei piedi. A dire la verità, neanche i piedi erano i miei. ‘Troppo piccoli’, pensai, mentre il sole entrava da una finestra dall'aspetto familiare.

Chi ero, dov'ero? Mi aggrappai a un ricordo, ma si oscurò subito e svanì. I miei piccoli piedi diedero un calcio alla trapunta e balzai fuori dal letto proprio mentre la mamma urlava: “Danny, è ora di alzarsi”. Era il 22 febbraio 1952: il mio sesto compleanno. Mi tolsi il pigiama e lo gettai con un calcio sotto il letto, poi corsi giù per le scale con

addosso solo le mie mutande anni ‘50. Tra poco i miei amici sarebbero arrivati con i regali e ci sarebbe stata un'enorme torta, chili di gelato e un sacco di divertimento!

Dopo che le decorazioni e i festoni vennero staccati e tutti se ne andarono, mi misi a giocare svogliatamente con i miei nuovi giocattoli. Ero annoiato, stanco e mi faceva male la pancia. Chiusi gli occhi e scivolai nel sonno.

Vidi i giorni passare, tutti uguali: la settimana di scuola, il week-end, di nuovo la scuola, di nuovo il week-end, l'estate, l'autunno, l'inverno, la primavera.

Passarono gli anni, ed eccomi uno dei migliori ginnasti delle superiori a Los Angeles. La vita in palestra era eccitante, e l'altra era una totale delusione. I miei unici momenti di felicità erano quando saltavo sul tappeto elastico o quando, sui sedili posteriori della mia Valiant, stringevo tra le braccia Phyllis, la mia prima ragazza tutta riccioli.

Un giorno Harold Frey, un famoso allenatore, mi chiamò da Berkeley, in California, offrendomi una borsa di studio in quella università. Non vedevo l'ora di andare laggiù per iniziare una nuova vita. Phyllis non condivideva il mio entusiasmo. Litigammo e alla fine ci lasciammo. Ci rimasi male, ma mi consolai con i miei progetti universitari. La vera vita stava per cominciare, ne ero sicuro!

Gli anni di università volarono, ricchi di successi atletici, ma di pochissime altre cose buone. L’ultimo anno, poco prima delle olimpiadi, sposai Susie. Ci stabilimmo a Berkeley, per continuare ad allenarmi con la squadra. Ero così impegnato che non avevo né tempo né energie per la mia nuova moglie.

Il mio punteggio alle eliminatorie risultò ottimo. Magnifico, ero entrato nella squadra! Ma alle olimpiade non mi comportai all'altezza delle mie aspettative. Ritornai a casa e scivolai in uno squallido anonimato.

Nacque nostra figlia e cominciai a sentire il peso delle responsabilità e delle pressioni. Trovai un lavoro come venditore di assicurazioni sulla vita che mi occupava la maggior parte del giorno e della sera. Non avevo tempo per la mia famiglia. Nel giro di un anno, Susie e io ci separammo. Poi lei chiese il divorzio. Tutto daccapo, riflettevo tristemente.

Un giorno mi guardai allo specchio e realizzai che quarant'anni se n'erano andati. Ero vecchio. Dov'era andata la mia vita? Con l'aiuto del mio psichiatra avevo superato i miei problemi con l'alcol; avevo avuto denaro, case e donne. Ma ora non avevo nessuno. Ero solo.

Una notte, steso sul letto, mi chiesi dove fosse mia figlia; erano passati anni dall'ultima volta che l'avevo vista. Ripensai a Susie e agli amici dei bei giorni andati.

Passavo le giornate seduto su una sedia a dondolo, sorseggiando del vino, guardando la TV e pensando ai vecchi tempi. Guardavo i bambini che giocavano davanti alle mie finestre. Avevo vissuto una buona vita, no? Avevo ottenuto tutto quello che volevo. Allora, perché non ero felice?

Un giorno, un bambino venne a trovarmi sul portico. Un bambino socievole e sorridente. Mi chiese quanti anni avevo.

“Duecento”, risposi.

Rise. “No, non è vero”; rimase a fissarmi, piantato lì con le mani sui fianchi. Risi anch'io, scatenando uno dei miei attacchi di tosse. Mary, la mia dolce e giovane infermiera, dovette chiedergli di lasciarmi riposare.

Quando riuscii di nuovo a respirare, le chiesi a fatica: “Mary, ti spiace lasciarmi solo per un po’?”.

“Naturalmente, signor Millman”.

Non la guardai mentre si allontanava: era uno dei piaceri della vita finiti ormai da molto tempo.

Ero lì, da solo. Mi sembrava di essere stato solo per tutta la vita. Mi appoggiai allo schienale e respirai profondamente. Il mio ultimo piacere. E presto, anche quello sarebbe finito. Piansi senza lacrime. “Dannazione!”, pensavo. “Perché il mio matrimonio è andato a rotoli? Perché non sono riuscito a far andare le cose diversamente? Che tipo di vita avrei voluto davvero?”.

All'improvviso mi assalì la paura, la paura peggiore della mia vita. Avevo forse dimenticato qualcosa di molto importante, qualcosa che avrebbe fatto la differenza? ‘No, impossibile’, tentai di rassicurarmi. Elencai ad alta voce tutto quello che avevo avuto dalla vita, ma la paura non se ne andava.

Mi alzai a fatica, guardai la città che si stendeva sotto la mia casa in collina e mi interrogai. Dov'era andata a finire la mia vita? Che senso aveva avuto? Erano tutti... “Ah, il cuore! Il braccio mi fa male!”. Provai a chiamare l'infermiera, ma stavo già soffocando.

Mi afferrai alla ringhiera del portico con le mani tremanti. Poi il mio corpo diventò di ghiaccio e il cuore di pietra. Mi lasciai cadere sulla sedia con la testa reclinata sul petto.

Il dolore se ne andò improvvisamente e apparvero luci che non avevo mai visto e suoni che non avevo mai udito. Immagini fluttuavano nella mia mente.

“Sei tu, Susie?”, disse una voce lontana. Poi le immagini e i suoni si assorbirono in unico punto luminoso, e infine svanirono.

Avevo trovato la sola pace che avessi mai conosciuto.

Udii la risata del guerriero. Balzai a sedere ancora sotto shock, felice che la vita mi fosse stata restituita. Ero nel mio letto, nel mio appartamento a Berkeley. Andavo ancora all'università e il mio orologio digitale segnava le sei e venticinque del pomeriggio. Avevo saltato le lezioni e gli allenamenti!

Mi buttai giù dal letto e mi guardai allo specchio, toccandomi il viso di nuovo giovane e sospirando di sollievo. Era stato tutto un sogno, un'intera vita dentro un sogno. La ‘piccola sorpresa’ di Soc.

Rimasi a guardare fuori dalla finestra, ancora molto scosso. Era stato un sogno straordinariamente vivido. E anche molto preciso, persino nei dettagli che avevo dimenticato da tanto tempo. Socrate aveva detto che quei viaggi erano reali. Avevo visto il mio futuro?

Mi catapultai alla stazione di servizio e incrociai Socrate che stava arrivando. Entrai con lui nell'ufficio, e quando l'addetto del turno di giorno se ne andò, chiesi: “Allora, che cosa mi è successo?”.

“Lo sai meglio di me. Era la tua vita, non la mia, grazie a Dio”.

“Dimmelo, ti supplico. Sarà questa la mia vita? Se è questa, non vedo nessun senso nel viverla”.

Mi parlò lentamente e dolcemente, come faceva quando voleva che lo ascoltassi con particolare attenzione. “Così come ci sono molte interpretazioni diverse del passato e molti modi di cambiare il presente, ci sono innumerevoli futuri possibili. Quello che hai sognato era un futuro altamente probabile, quello che si stava preparando per te se non mi avessi incontrato”.

“Vuoi dire che, se quella notte non mi fossi fermato qui con te, il mio futuro sarebbe stato quello che ho visto in sogno?”.

“È possibile, e può ancora essere quello. Ma puoi fare delle scelte e cambiare la

situazione attuale. Puoi cambiare il tuo futuro”.

Preparò il tè e mi porse delicatamente la tazza. I suoi gesti erano aggraziati, deliberati.

“Soc”, dissi, “non so che cosa fare. In questi ultimi mesi la mia vita è stata come un improbabile romanzo, capisci che cosa intendo? Qualche volta vorrei ritornare a una vita normale. Questa vita segreta qui con te, questi sogni e questi viaggi... Non è una cosa facile”.

Fece un profondo respiro: stava per dirmi qualcosa di importante. “Dan, aumenterò le mie richieste a mano a mano che sarai pronto. Ti garantisco che a un certo punto sarai tu stesso a voler abbandonare la tua vita attuale per scegliere alternative che ti sembreranno molto più attraenti, più interessanti e molto più ‘normali’. Ma in questo momento sarebbe un errore gravissimo, più di quanto immagini”.

“Ma io *vedo* il valore di quello che mi stai mostrando”.

“Può darsi, ma hai ancora una stupefacente capacità di prenderti in giro. Ecco perché avevi bisogno di sognare la tua vita. Ricordatene quando avrai la tentazione di mollare tutto per inseguire le tue illusioni”.

“Non preoccuparti per me. Ce la farò”.

Se avessi saputo che cosa mi aspettava, avrei tenuto la bocca chiusa.

La rete dell'illusione

Le brezze di marzo mi ristoravano. I boccioli colorati diffondevano nell'aria la loro fragranza raggiungendo persino la doccia in cui mi ripulivo dalla stanchezza e dal sudore dopo un allenamento impegnativo.

Mi rivestii rapidamente e salii di corsa le scale della palestra per uscire a contemplare il cielo sopra Edwards Fields incendiarsi agli ultimi bagliori del sole. L'aria frizzante mi ritemprò. Rilassato e in pace con il mondo mi diressi in centro per mangiare un panino prima di andare a vedere *La grande fuga*, un film eccitante che raccontava l'audace fuga di un gruppo di prigionieri di guerra inglesi e americani.

Uscito del cinema, risalii di corsa la University Avenue in direzione del campus e arrivai alla stazione di servizio poco dopo che Socrate aveva iniziato il suo turno. Era una serata movimentata e gli diedi una mano fino a poco dopo la mezzanotte. Quando finalmente tornammo in ufficio e ci lavammo le mani, si mise a preparare una cena cinese e... una nuova fase del mio apprendimento.

Tutto iniziò quando gli raccontai la trama de *La grande fuga*. "Sembra un film eccitante", disse aprendo un sacchetto di verdure fresche, "e anche molto appropriato".

"Perché appropriato?".

"Anche tu, Dan, devi fuggire. Sei prigioniero delle tue illusioni riguardo a te stesso e al mondo. Per ritrovare la libertà dovrai essere più coraggioso e più determinato di qualunque eroe dello schermo".

Quella notte mi sentivo così bene che non riuscivo a prendere le sue parole seriamente.

"Non mi sono mai sentito in prigione, salvo quando mi hai legato alla sedia".

Cominciò a lavare le verdure. Mentre l'acqua scorreva, mi disse: "Non vedi la tua prigione perché le sue sbarre sono invisibili. Parte del mio compito è mostrarti la brutta situazione in cui ti trovi e farti vivere l'esperienza più *deludente* della tua vita".

"Beh, grazie molte, amico", dissi seccato per quel cattivo augurio.

"Non hai capito". Mi puntò contro una rapa, poi cominciò ad affettarla. "*Disilluderti* è il più grande regalo che posso farti. È a causa del tuo attaccamento all'illusione che consideri questa parola negativa. Quante volte avrai detto a un amico: 'Che delusione dev'essere stata!', quando invece dovresti festeggiare con lui. Delusione, disillusione significano 'liberarsi dall'illusione'. Ma tu ti aggrappi alle illusioni".

"Ai fatti", ribattei.

"Già, i fatti...", ripeté finendo di tagliare il tofu. "Tu stai soffrendo, Dan. Non ti godi la vita. I tuoi divertimenti, le tue relazioni amorose e persino la ginnastica sono trucchi temporanei per distrarti dalla tua paura inconscia".

Cominciavo a irritarmi. "Stai dicendo che la ginnastica, il sesso e i film sono

negativi?”.
“Di per sé, no. Ma per te sono droghe, non divertimenti. Li usi per distrarti dalla tua caotica vita interiore: quell'ammasso di rimpianti, ansie e fantasie che consideri la tua mente”.
“Un momento, Socrate. Questi non sono fatti”.
“Sì, lo sono, perfettamente verificabili, anche se tu non li vedi ancora. Con la tua ricerca di soddisfazioni e di distrazioni cerchi di evitare la causa principale della tua sofferenza”. Fece una pausa. “Non è esattamente quello che volevi sentire, vero?”.
“No, e non credo che si applichi a me. Che cosa ne diresti di propormi qualcosa di più ottimistico?”.
“Ma certo!”, disse ritornando alle sue verdure. “La verità è che la tua vita è magnifica e che non stai affatto soffrendo; non hai bisogno di me e sei già un guerriero. Ti senti meglio?”.
“Molto meglio!”, risi. Ma sapevo che non era vero. “Probabilmente la verità sta nel mezzo, non credi?”.
Senza sollevare gli occhi dal suo lavoro, rispose: “Dal mio punto di vista, il tuo ‘nel mezzo’ è un inferno”.
Mi misi sulla difensiva. “Il ritardato sono soltanto io, o sei specializzato nel lavorare con handicappati spirituali?”.
“Si potrebbe dire così”. Sorrise, versando una goccia d'olio di sesamo nella wok e mettendola sul fornello. “Ma quasi tutta l'umanità è nella tua brutta situazione”.
“Quale situazione?”.
“Credevo di avertelo già spiegato”, disse pazientemente. “Se non hai ciò che vuoi, soffri; se hai ciò che non vuoi, soffri; e soffri anche quando hai esattamente ciò che vuoi, perché non puoi tenertelo per sempre. La *tua mente* è la brutta situazione. Vorrebbe essere libera dal cambiamento, libera dal dolore, libera dal destino della vita e della morte. Ma il cambiamento è una legge e non c'è niente da fare”.
“Se volevi deprimermi, ci sei riuscito. Mi è passata la fame. Se la vita è solo sofferenza, perché darsi tanto da fare?”.
“La vita non è sofferenza. Sei tu che ne soffri invece di goderne, a meno di non lasciar andare gli attaccamenti della mente e camminare libero, indipendentemente da quello che ti accade”.
Versò nella wok le verdure e i cubetti di tofu, rimestandoli rapidamente. Un delizioso profumo invase la stanza mentre scodellava le verdure croccanti in due piatti che posò sulla scrivania che fungeva da tavola.
“Credo che mi sia ritornato l'appetito”, dissi.
Socrate rise. Mangiava in silenzio, prendendo piccoli bocconi con le bacchette. Io spazzolai tutto in circa trenta secondi. Evidentemente ero davvero affamato. Mentre Socrate continuava lentamente a mangiare, gli chiesi: “Allora, quali sono gli usi positivi della mente?”.

Alzò lo sguardo dal piatto. “Non ce ne sono”. E ritornò alle sue bacchette.
“Non ce ne sono? Ma è una follia! E le creazioni della mente? I libri, le biblioteche, l'arte? Tutte le scoperte fatte da menti brillanti?”.
Ridacchiò, posò le bacchette e disse: “Non esistono menti brillanti”. Poi sparì con i piatti nel bagno.
“Socrate, smettila di fare affermazioni assurde e spiegati”.

Riemerse dal bagno tenendo in mano due piatti splendenti. “D’accordo, definirò un paio di termini per te. ‘Mente’ è una di quelle parole scivolose come ‘amore’. La definizione corretta dipende dal tuo stato di coscienza. Vedila così: hai un cervello che comanda il corpo, immagazzina informazioni e gioca con queste informazioni. Indichiamo i processi astratti del cervello con il termine ‘intelletto’. Il cervello e la mente non sono la stessa cosa. Il cervello è reale, la mente no.

“La ‘mente’ è un riflesso illusorio dei processi cerebrali. Comprende tutti i pensieri casuali e disordinati che dal subconscio emergono nella coscienza. La coscienza non è la mente, la consapevolezza non è la mente, l'attenzione non è la mente. La mente è un'ostruzione, un peso. È una specie di errore evolutivo dell'essere umano, una falla originaria nell'esperimento umano. Non so che farmene della mente”.

Rimasi in silenzio. Non sapevo che cosa dire. Poi le parole arrivarono.

“Non sono sicuro di avere capito il tuo discorso, ma sembri sincero”.

Si limitò a sorridere, stringendosi nelle spalle.

“Ma”, continuai, “devo tagliarmi la testa per liberarmi della mente?”.

Rise. “In effetti è una soluzione, ma ha degli effetti collaterali indesiderabili. Il cervello è uno strumento. Può ricordare numeri di telefono, risolvere problemi matematici o creare poesie. Usato in questo modo lavora per il resto del corpo, come un trattore. Ma se non riesci a smettere di pensare a un problema matematico o a un numero di telefono, o quando pensieri e ricordi molesti ti assalgono senza nessuna intenzione da parte tua, non è il tuo cervello che lavora, ma la tua mente che vaga. Allora la mente ti controlla, il trattore è impazzito”.

“Capisco”.

“Per capirlo veramente, devi osservare te stesso. Sorge una bolla-pensiero di rabbia e *tu* diventi arrabbiato. Lo stesso vale per tutte le emozioni. Sono il tuo riflesso condizionato ai pensieri che non sai controllare. I tuoi pensieri sono come scimmie punte da uno scorpione”.

“Socrate, penso...”.

“Pensi troppo!”.

“Stavo appunto per dirti che ho davvero voglia di cambiare. È una mia caratteristica: sono sempre stato aperto al cambiamento”.

“Questa è una delle tue più grandi illusioni. Sì, sei sempre stato pronto a cambiare vestiti, taglio di capelli, donne e case. Sei anche troppo propenso a cambiare qualunque cosa eccetto te stesso, ma cambierai. O sarò io ad aiutarti ad aprire gli occhi o lo farà il tempo, ma non sempre il tempo è gentile”, disse minacciosamente.

“Fai la tua scelta, ma prima di tutto devi realizzare che sei in prigione. Solo così potremo progettare la tua fuga”.

Poi si sedette alla scrivania, prese una matita e cominciò a controllare delle ricevute come un manager indaffarato. Ebbi la netta sensazione che, per quella sera, ero stato congedato. Ero contento che la lezione fosse finita.

Nei due giorni successivi, che presto diventarono settimane, fui troppo occupato per andarlo a trovare. Ma le sue parole echeggiavano nella mia mente e cominciai a preoccuparmi del loro significato.

Iniziai a tenere un diario su un piccolo notes in cui scrivevo i miei pensieri, tranne durante gli allenamenti, quando i miei pensieri si annullavano nell'azione. Nel giro di due giorni fui costretto a comperare un quaderno più grande, che in una settimana era già pieno. Rimasi sbalordito davanti alla quantità, e alla generale negatività, dei miei

processi mentali.

Tenere un diario accrebbe la consapevolezza del mio chiacchiericcio mentale: non avevo fatto altro che alzare il volume dei miei pensieri, quella musica di sottofondo del mio subconscio. Smisi di scrivere, ma i pensieri continuavano a urlare. Forse Soc poteva aiutarmi ad abbassare il volume. Decisi di andarlo a trovare.

Era in officina, impegnato a lavare con un getto di vapore il motore di una vecchia Chevrolet. Stavo per dire qualcosa, quando la piccola figura di una ragazza dai capelli scuri si materializzò sulla porta. Nemmeno Soc l'aveva sentita entrare, fatto davvero insolito. Ma la vide un attimo prima di me e le andò incontro con le braccia aperte. La giovane donna danzò verso di lui e si abbracciarono girando attorno alla stanza. Si guardavano semplicemente negli occhi. Socrate chiedeva: “Sì?”, e lei rispondeva: “Sì”. Strano, no?

Io la fissavo ogni volta che, girando, mi passava vicino. Era alta poco più di un metro e cinquanta, con un corpo sodo e un'aura di delicata fragilità. I lunghi capelli neri erano raccolti sulla testa, rivelando una carnagione chiara e luminosa. Il tratto più notevole del suo viso erano gli occhi, grandi e scuri.

Alla fine, la mia espressione di stupore attirò la loro attenzione.

Socrate me la presentò. “Dan, questa è Joy”.

“Joy è il tuo vero nome, o ti chiamano così perché sei gioiosa?”, chiesi in cerca di una battuta spiritosa.

“Entrambe le cose”, rispose. Guardò Socrate, che annuì. Poi, con mia profonda sorpresa, mi abbracciò. Sentii un fiotto di energia salire lungo la spina dorsale. Fu amore a prima vista.

Joy mi guardò con i suoi grandi occhi luminosi e un sorriso malizioso, mentre io cadevo in catalessi. “Il vecchio Buddha ti ha dato una bella strizzata!”, commentò dolcemente Soc.

“Eh, sì, cosa...”. Svegliati, Dan!

“È una strizzata che vale la pena. Lo so perché è toccata anche a me”.

La mia bocca pendeva troppo per riuscire a chiedere spiegazioni. Poi Joy si rivolse a Socrate e disse: “Devo andare. Perché non ci vediamo tutti qui sabato alle dieci e andiamo a fare un picnic al Tilden Park? Preparo io il cibo. È previsto bel tempo. OK?”. Guardò Soc, poi me. Io annuii stordito, mentre lei fluttuava fuori dall'officina senza il minimo rumore.

Per il resto della sera rimasi fuori gioco. Anzi, non riuscii a combinare niente per il resto della settimana. Quando sabato finalmente arrivò, mi unii agli altri e ci avviammo verso la stazione degli autobus. Ero a torso nudo, un po’ per prendere il sole primaverile e un po’ per impressionare Joy con i miei muscoli.

Prendemmo l'autobus per il parco e facemmo una lunga passeggiata tra i pini, i larici e gli olmi, facendo scricchiolare le foglie secche sotto i piedi. Ci fermammo a mangiare su una collinetta in pieno sole. Mi sdraiai su una coperta per abbronzarmi, sperando che Joy si stendesse vicino a me.

Di colpo si alzò il vento e il cielo si annuvolò. Accidenti! Cominciò a piovere, all'inizio una pioggerellina leggera, poi un violento rovescio. Afferrai la camicia e me la infilai imprecando. Socrate rise.

“Non vedo dove stia il divertimento”, grugnii. “Siamo fradici, il primo autobus passa tra un'ora e il pranzo è rovinato. L’ha preparato tutto Joy e sono sicuro che non lo trova divertente...”. Invece, anche Joy stava ridendo.

“Non sto ridendo per la pioggia”, disse Soc, “sto ridendo di *te*”. Ridendo a crepapelle si rotolò sulle foglie bagnate, mentre Joy si mise a danzare sul motivo di *Singing in the rain*. Ginger Rogers e il Buddha: era troppo.

La pioggia finì improvvisamente com'era cominciata. Il sole sbucò dalle nuvole e in breve tempo asciugò tutto.

“Direi che la mia danza della pioggia ha funzionato”, disse Joy.

Poi si sedette dietro di me e iniziò a massaggiarmi le spalle contratte, mentre Socrate mi diceva: “È ora che cominci a imparare dalle esperienze della vita, invece di lamentarti di quelle brutte e di crogiolarti in quelle belle, Dan. Proprio adesso ti sono state offerte due lezioni importanti. Ti sono cadute dal cielo, per così dire”. Mi buttai sul cibo, cercando di non ascoltare.

“In primo luogo”, disse addentando una carota, “né la tua delusione né la tua rabbia sono state provocate dalla pioggia”.

La mia bocca era troppo piena di patate in insalata per protestare. Socrate continuò, puntandomi contro la carota.

“La pioggia è un fenomeno naturale. La tua delusione per il picnic rovinato e la tua gioia quando il sole è tornato, erano il prodotto dei tuoi pensieri. Non avevano nulla a che vedere con i fatti reali. Non ti sei mai sentito infelice durante una festa? È ovvio che la causa dei tuoi stati d'animo è la tua mente, non gli altri o la situazione. Questa è la prima lezione”.

Poi passò all'insalata di patate. “La seconda lezione è che ti sei arrabbiato ancora di più quando hai visto che la pioggia non ha influito sul mio umore, facendo istintivamente il raffronto tra te e un guerriero. O due guerrieri, se preferisci”. Strizzò l'occhio a Joy. “Non ti è piaciuto, vero Dan? Adesso, forse capisci quanto è necessario un cambiamento”.

Imbronciato, rimuginai quelle parole. Non mi accorsi quasi che lui e Joy si erano allontanati. Ricominciò a piovigginare.

Socrate e Joy ritornarono e Soc si mise a saltellare su e giù mimando il mio precedente comportamento. “Dannata pioggia!”, urlò. “Il nostro picnic è rovinato!”. Continuò a pestare i piedi infuriato, poi si fermò a metà di un gesto strizzandomi l'occhio e sogghignando con aria astuta. Infine si tuffò in un mucchio di foglie bagnate fingendo di nuotare. Joy si mise a cantare o a ridere, non capivo bene.

Mi lasciai andare e cominciai a rotolarmi con loro sulle foglie bagnate, facendo la lotta con Joy. Ero contento, e credo lo fosse anche lei. Corremmo e danzammo selvaggiamente fino al momento del ritorno. Joy si divertiva come una bambina, senza perdere le qualità di una donna guerriero. Ero cotto di lei.

Mentre l'autobus ondeggiava giù per i tornanti delle colline che si affacciavano sulla baia, il cielo si colorò dei rosa e degli ori del tramonto. Socrate fece un vano tentativo di riassumere le sue lezioni, ma io lo ignorai, rannicchiandomi contro Joy sul sedile dietro di lui.

“Mmm, potrei avere la tua attenzione?”. Si sporse sopra il sedile, mi afferrò il naso con due dita e mi voltò la faccia verso di lui.

“Cosa vuoi?”, reagii seccamente. Joy mi stava parlando all'orecchio mentre Socrate mi stringeva il naso. “Preferirei ascoltare lei”, dissi.

“Lei ti condurrà soltanto sulla via del piacere”, sogghignò liberandomi il naso. “Anche uno sciocco ragazzo innamorato non può fare a meno di vedere come la sua mente crei le sue delusioni e le sue... gioie”.

“Una scelta di parole davvero appropriata!”, dissi perdendomi negli occhi di Joy.
Mentre l'autobus continuava a scendere contemplammo in silenzio San Francisco che accendeva le sue luci. L’autobus fece una fermata alla fine della discesa. Joy si alzò di scatto e scese, seguita a ruota da Socrate. Mi alzai per scendere con loro, ma Soc si girò e mi ordinò: “No”. Nient'altro. Ferma sul marciapiede, Joy mi guardava.
“Joy, quando ti rivedrò?”.
“Forse presto. Dipende”, disse.
“Dipende da cosa?”, esclamai. “Aspetta, non andartene”. E all'autista: “Apra, voglio scendere!” Ma l'autobus era già ripartito. Joy e Soc scomparvero nella sera.
La domenica sprofondai in una profonda depressione su cui non avevo nessun controllo. Lunedì, a lezione, non sentii una sola parola. Durante l'allenamento ero distratto e senza energia. Non avevo più mangiato dal giorno del picnic. Mi preparai per tornare alla stazione di servizio il lunedì sera. Se avessi incontrato Joy, l'avrei rapita o sarei fuggito con lei.
Lei era là che rideva assieme a Socrate. Mi sentii un estraneo e mi chiesi se stessero ridendo di me. Entrai, mi tolsi le scarpe e mi gettai sul divano.
“Ciao, Dan”, disse Socrate. “Sei più intelligente di sabato?”. Joy sorrise, ma il suo sorriso mi ferì. “Non ero sicuro che saresti venuto questa sera, Dan, per paura di sentirti dire qualcosa che non volevi sentire”. Le sue parole erano come piccole martellate. Strinsi i denti.
“Rilassati, Dan”, disse Joy. Sapevo che stava cercando di aiutarmi, ma mi sentivo a disagio, criticato da entrambi.
“Dan”, continuò Socrate, “devi osservarti. Se rimani cieco alle tue debolezze, come potrai correggerle?”.
Non riuscivo neanche a parlare. Quando lo feci, la mia voce tremava di rabbia e autocommiserazione. “Ma io *mi sto* osservando...”. Non volevo fare la figura dello stupido di fronte a Joy.
Impietosamente, Socrate continuò. “La tua cieca obbedienza ai tuoi stati d'animo e ai tuoi impulsi è un errore gravissimo. Se continui così rimarrai te stesso e non riesco a immaginare un destino peggiore!”. Rise di gusto e Joy annuì in segno di approvazione.
“L’hai fatto arrabbiare”, ridacchiò rivolta a Socrate.
Strinsi i pugni e cercai di controllarmi. “Non siete affatto divertenti”.
Socrate si appoggiò comodamente allo schienale. “Sei arrabbiato e non riesci neppure a nasconderlo. La tua rabbia è la prova della testardaggine delle tue illusioni. Perché difendi un io a cui non credi neppure? Quando si deciderà a crescere il piccolo asinello?”.
“Ascoltami bene, vecchio pazzo!”, mi sentii urlare. “Io stavo benissimo finché ho incontrato te. *Tu* sembri pieno di sofferenza, non io. Sono depresso, sì, ma solo quando sono con te!”.
Né Joy né Socrate dissero una parola. Si limitarono ad annuire, fingendosi comprensivi e compassionevoli. Dannazione alla loro compassione! “Voi pensate che tutto sia chiaro, semplice e divertente. Non vi capisco, e non voglio nemmeno capirvi”.
Accecato dalla vergogna e dalla confusione, uscii giurando a me stesso che avrei dimenticato lui, avrei dimenticato lei e avrei dimenticato di essere entrato in quella stazione di servizio in una notte stellata.
Ma la mia indignazione era falsa, lo sapevo. Quel che era peggio, sapevo che loro lo sapevano. Ero a terra, mi sentivo come un bambino. Potevo sopportare di fare la figura

dello stupido di fronte a Socrate, ma non davanti a lei. Ero sicuro di averla perduta per sempre.

Correndo alla cieca, mi ritrovai nella direzione opposta a quella di casa mia. Entrai in un bar sulla University Avenue, vicino a Grove Street. Mi ubriacai e tornando a casa ero grato a quell'incoscienza.

Non potevo farmi rivedere. Decisi di riprendere la normale vita che avevo abbandonato mesi prima. Mi gettai nello studio arretrato. Susie mi prestò i suoi appunti di storia e un mio compagno di squadra quelli di psicologia. Studiavo fino a notte fonda, immerso nei libri. Dovevo ricordare tante cose e dimenticarne tante altre.

Mi allenai fino all'esaurimento. All'inizio, l'allenatore e i miei compagni di squadra accolsero con gioia la mia rinnovata energia. Rick e Sid, i miei amici più cari, erano stupiti della mia audacia durante gli esercizi. “Dan vuole suicidarsi”, scherzavano. Provavo tutti gli esercizi, che li avessi preparati o meno. Tutti pensavano che mi fossi fatto un'iniezione di coraggio, perché non tremavo davanti a niente. Se mi fossi fatto male, almeno avrei avuto un valido motivo per il dolore che sentivo dentro.

Dopo un po’, Rick e Sid smisero di scherzare. “Dan, ti sei visto che occhiaie? E quant'è che non ti radi?”, mi chiese Rick.

Sid disse che stavo dimagrendo troppo. “C'è qualcosa che non va, Dan?”.

“Sono affari miei”, sbottai. “Scusami, Sid. Non preoccuparti, va tutto bene”.

“Beh, ogni tanto fatti una dormita, altrimenti non resterà più niente di te”.

“Sì, certo”. Non gli dissi che non mi sarebbe importato se di me non fosse rimasto più niente.

Trasformai anche l'ultimo filo di grasso in muscoli. Sembravo una statua di Michelangelo. Anche la mia pelle sembrava di marmo, lucida e trasparente.

Andavo al cinema quasi ogni sera, ma non riuscivo a togliermi dalla testa l'immagine di Socrate là, nel suo ufficio, forse in compagnia di Joy. A volte li immaginavo seduti a ridere di me. Se loro erano dei guerrieri, forse io ero la loro preda.

Non frequentavo né Susie né altre donne. Scaricavo tutta l'energia sessuale negli allenamenti e il sudore la portava via. Come avrei potuto guardare altri occhi, ora che avevo visto quelli di Joy? Una notte mi svegliarono dei colpi alla porta e sentii la timida voce di Susie: “Danny, ci sei? Dan?”. Poi infilò un biglietto sotto la porta. Non mi alzai nemmeno per leggerlo.

La mia vita divenne una continua prova. Le risate felici degli altri erano delle ferite. Immaginavo Socrate e Joy che ridacchiavano come due vecchie streghe, complottando contro di me. I film avevano perso il loro fascino e qualunque cibo sapeva di dentifricio. Un giorno, a lezione, mentre il signor Watkins analizzava le influenze sociali di questo o quell'altro personaggio storico, mi alzai e mi sentii urlare con tutto il fiato che avevo: “Stronzate!”. Watkins mi ignorò, ma tutti gli occhi, circa cinquecento paia, erano puntati su di me. Un grande pubblico. Gliel'avrei fatta vedere io. “Stronzate!”, urlai di nuovo. Ci furono applausi e risate.

Watkins, che non perdeva mai la sua flemma inglese, chiese: “Avrebbe la compiacenza di argomentare il suo intervento?”.

Avanzai verso la cattedra, desiderando improvvisamente di essermi sbarbato e di indossare una camicia pulita. Mi piazzai davanti a Watkins. “Cosa c'entra tutta questa roba con la felicità, con la vita?”. Il pubblico mi dedicò altri applausi. Capii che mi stava valutando per vedere se ero pericoloso, e decise che lo ero. Magnifico! Provavo una sicurezza che non avevo mai avuto.

“Probabilmente ha ragione, almeno in parte”, accondiscese pacatamente. Mio Dio, assecondato di fronte a cinquecento persone! Sentii il bisogno di spiegare com'era la faccenda, di farli capire. Mi voltai verso i miei compagni e iniziai a narrare il mio incontro con uomo in una stazione di servizio che mi aveva fatto vedere che la vita non era quella che sembrava. Iniziai a raccontare la storia del re sulla collina, solo, in una città impazzita. All'inizio ci fu un silenzio mortale, poi qualcuno rise. Perché? Non c'era niente da ridere. Continuai con la storia, ma una marea di risate travolse il mio uditorio. Erano pazzi loro, o il pazzo ero io?

Watkins mi sussurrò qualcosa, ma non lo sentii. Continuai a dire tutto quello che mi passava per la mente. Poi capii quello che mi stava dicendo: “Suppongo che ridano perché ha la cerniera dei pantaloni aperta”. Mortificato, mi guardai i pantaloni e poi i miei compagni. No, non di nuovo la figura dello sciocco! Non un'altra volta l'asino! Scoppiai a piangere, e le risate morirono.

Corsi fuori dall'edificio delle aule e continuai a correre per tutto il campus fino a non avere più fiato. Incrociai due ragazze e mi sembrarono dei robot di plastica, delle inutilità sociali. Anche loro mi fissarono con disgusto.

Guardai i miei vestiti sporchi e probabilmente puzzolenti. Avevo i capelli lunghi e arruffati, non mi rasavo da giorni. Mi ritrovai nell'edificio dell'associazione studenti senza ricordare come vi ero arrivato, mi lasciai cadere su una sedia di plastica appiccicosa e mi addormentai. Sognai di essere trafitto da una spada scintillante mentre ero in groppa al cavalluccio di legno di una giostra che girava e girava... mentre io cercavo di scendere. Suonava una musica malinconica e stonata, dietro la quale udii una terribile risata. Mi svegliai stordito e mi avviai barcollando verso casa.

Seguivo la routine delle lezioni come un fantasma. Il mio mondo si stava rovesciando in tutti i sensi. Avevo tentato di riprendere le vecchie abitudini, di rinnovare l'interesse per lo studio e gli allenamenti, ma niente aveva più senso.

I professori continuavano a blaterare sul Rinascimento, sui riflessi condizionati dei topi e sul periodo della maturità di Milton. Camminavo come in sogno tra i sit-in degli studenti che dimostravano in Sproul Plaza, ma nulla di tutto quello aveva il minimo significato. Il potere studentesco non mi attirava, le droghe non potevano darmi sollievo. E così andavo alla deriva, straniero in una terra straniera, dilaniato tra due mondi e senza volontà di aggrapparmi a nessuno dei due.

Un pomeriggio andai a sedermi in un boschetto di sequoie alla fine del campus, attendendo l'oscurità e pensando al modo migliore per suicidarmi. Non appartenevo più a questa terra. Non sapevo come, ma avevo perso le scarpe; avevo un solo calzino e i miei piedi erano rossi di sangue rappreso. Non sentivo dolore, nulla.

Decisi di dare l'ultimo addio a Socrate. Mi diressi verso la stazione di servizio e mi fermai al di qua della strada. Stava finendo di rifornire un'auto, mentre una donna e una bambina di circa quattro anni camminavano verso di lui. Non credo che la donna lo conoscesse, forse voleva soltanto chiedere un'informazione. Improvvisamente la bambina gli corse incontro. Socrate la sollevò da terra e lei gli gettò le braccia al collo. La donna cercò di allontanare la figlia, ma la bambina non voleva staccarsi. Socrate rise e le disse qualcosa mentre la deponeva gentilmente a terra. Poi si abbassò e si abbracciarono.

Mi colse un'indicibile tristezza e scoppiai a piangere. Il mio corpo tremava violentemente. Mi voltai, corsi per alcune centinaia di metri e crollai a terra. Ero troppo esausto per andare a casa, per fare qualunque cosa. Forse fu quello a salvarmi. Mi svegliai nell'infermeria. Nel braccio avevo l'ago di una flebo. Qualcuno mi aveva

sbarbato e lavato. Finalmente riposavo. Fui dimesso il pomeriggio successivo e chiamai il Cowell Health Center.

"Il dottor Baker, per favore". Al telefono c'era la sua segretaria.

"Mi chiamo Dan Millman. Vorrei fissare un appuntamento con il dottore appena possibile".

"Certo, signor Millman", disse la voce ottimistica e professionalmente rassicurante, tipica della segretaria di uno psichiatra. "Potrebbe iniziare una serie di sedute martedì prossimo all'una. Le andrebbe bene?".

"Prima non è possibile?".

"Temo di no...".

"Mi ucciderò molto prima di martedì".

"D'accordo. Oggi pomeriggio alle due?", propose senza minimamente scomporsi.

"Perfetto".

"Allora alle due, signor Millman".

Il dottor Baker era un uomo alto e corpulento, con un leggero tic all'occhio sinistro. Di colpo mi passò tutta la voglia di parlare con lui. Da dove cominciare? "Senta, herr Doktor. Ho un insegnante di nome Socrate che salta sulla cima dei tetti, no, non *dai* tetti, questo è quello che sto pensando di fare io. E... sì, mi fa viaggiare in altri luoghi e in altri tempi... io divento il vento ma mi sento anche un po' depresso... sì, gli studi vanno bene, sono una star della ginnastica e voglio suicidarmi".

Mi alzai. "Grazie per avermi dedicato il suo tempo, dottore. Improvvisamente mi sento benissimo. Volevo soltanto vedere come vive la metà migliore dell'umanità. È stato un piacere".

Baker cominciò a parlare, cercando la cosa 'giusta' da dire, ma io me ne andai e a casa mi rifugiai nel sonno. Dormire sembrava la cosa migliore da fare.

Quella sera mi trascinai fino alla stazione di servizio. Joy non c'era. Una parte di me rimase sinceramente delusa: avrei tanto voluto guardarla negli occhi, stringerla e farmi stringere da lei. Ma una parte di me si sentì sollevata. Era di nuovo un faccia a faccia: Soc e io.

Non commentò la mia assenza. Disse soltanto: "Sembri stanco e depresso". Lo disse senza traccia di pietà. I miei occhi si riempirono di lacrime.

"Sì, sono depresso. Sono venuto a dirti addio, te lo devo. Sono bloccato a metà strada e non riesco a gestire la situazione. Non voglio più vivere".

"Sbagli su due cose, Dan", disse sedendosi accanto a me sul divano. "Anzitutto non sei affatto a metà strada, ma sei molto vicino alla fine del tunnel. La seconda cosa", aggiunse sussurrandomi all'orecchio, "è che non stai affatto per ucciderti".

Lo fissai. "Come fai a dirlo?".

In quel momento realizzai che non eravamo più nell'ufficio, ma in una stanza d'albergo da pochi soldi. Non potevo sbagliarmi: il tipico odore di muffa, i tappeti consunti, i due piccoli letti e uno specchio rotto di recupero.

"Che succede?". La vita era improvvisamente ritornata nella mia voce. Quei viaggi erano sempre uno shock per il mio organismo. Sentivo l'energia rifluire.

"È in atto un tentativo di suicidio. Solo tu puoi impedirlo".

"Non sto ancora cercando di uccidermi", dissi.

"Non tu, sciocco. Il ragazzo fuori dalla finestra, sul cornicione. Frequenta l'università

della California. Si chiama Donald, gioca a calcio e studia filosofia. È all'ultimo anno e non vuole più vivere. Datti da fare”, e mi indicò la finestra.

“Socrate, non posso”.

“Allora morirà”.

Guardai dalla finestra e vidi, quindici piani più in basso, un capannello di figure minuscole che guardavano in su. Sullo stretto cornicione, a tre metri da me, c'e un ragazzo con dei Levi's marroni e una maglietta. Guardava la strada e si preparava a saltare.

Per non spaventarlo, lo chiamai dolcemente. Non mi sentì. Lo chiamai di nuovo. “Donald!”.

Alzò di scatto la testa rischiando di perdere l'equilibrio. “Non avvicinarti!”. E aggiunse: “Come fai a sapere chi sono?”.

“C'è qui un amico che ti conosce, Donald. Posso sedermi sul cornicione e parlare con te? Non mi avvicinerò”.

“No, basta parole”. Il suo viso era privo di espressione e la sua voce monotona sembrava priva di vita.

“Don... Ti chiamano Don?”.

“Sì”, rispose automaticamente.

“OK, Don, la vita è tua. Comunque, il novantanove per cento delle persone di questo mondo si toglie la vita”.

“Che diavolo stai dicendo?”, disse mentre un filo di vita ritornava nella sua voce. Si tenne più saldamente al muro.

“Te lo spiego. Il modo in cui le persone *vivono* le uccide. Sai cosa intendo, vero? Possono metterci trenta o quarant'anni a suicidarsi con la nicotina, l'alcol, lo stress o il cibo. Ma si uccidono tutti”.

Guadagnai qualche centimetro. Dovevo scegliere le parole con cura.

“Io mi chiamo Dan. Mi piacerebbe parlare con te, probabilmente abbiamo delle cose in comune. Anch'io sono un atleta, faccio parte della squadra di ginnastica di Berkeley”.

Mi accorsi che tremava.

“Don, incomincio ad avere un po’ di paura a stare seduto qui sul cornicione. Mi alzerò per aggrapparmi a qualcosa, OK?”. Mi alzai lentamente. Anch'io tremavo. “Gesù”, pensai. “Cosa sto facendo su questo cornicione?”.

Gli parlai di nuovo dolcemente, cercando di creare un ponte tra noi. “Don, ci sarà un magnifico tramonto questa sera. Il vento soffia da Santa Ana e spazzerà via le nuvole. Sei sicuro di non voler più vedere un altro tramonto o un'altra alba? Sei sicuro di non voler fare più gite in montagna?”.

“Non le ho mai fatte...”.

“Lassù tutto è puro: l'acqua, l'aria. Sei immerso nel profumo degli aghi di pino. Potremmo andarci assieme. Che ne pensi? Se proprio vuoi ucciderti, puoi sempre farlo dopo aver visto le montagne”.

Avevo detto tutto quello che avevo da dire. Ora toccava a lui. Mentre parlavo, dentro di me cresceva la speranza che vivesse. Ero a meno di un metro da lui.

“Fermati!”, gridò. “Voglio morire... voglio morire adesso”. Rinunciai. “D’accordo, allora verrò con te. Io ho già visto quelle dannate montagne”.

Per la prima volta alzò lo sguardo su di me. “Dici sul serio?”.

“Sì, sul serio. Chi va per primo, tu o io?”.

“Sei matto?”, esclamò. “Perché vuoi morire? Tu stai bene, avrai un mucchio di cose per cui vivere...”.

“Don, non so quali siano i tuoi problemi, ma i miei sono più grossi dei tuoi. Tu non ne hai idea. Ma adesso basta, anch'io sono stufo di parole”.

Guardai in basso. Non era difficile: bastava sporgersi e lasciare che la forza di gravità facesse il resto. Finalmente avrei dimostrato al presuntuoso, vecchio Socrate che si sbagliava. Potevo uscire di scena ridendo. Avrei potuto urlare: “Avevi torto, vecchio bastardo!”, mentre mi sfracellavo privandomi per sempre dei futuri tramonti.

“No, non farlo!”. Era Don che tendeva la mano verso di me. Esitai un attimo, poi la afferrai. Mentre lo guardavo negli occhi, il viso di Don cominciò a trasformarsi. Rimpicciolìva. I capelli diventarono più scuri, il corpo più solido. Stavo guardando me stesso. Poi la mia immagine scomparve e mi ritrovai da solo.

Sorpreso, feci un passo indietro e scivolai. Caddi avvitandomi su me stesso. Con l'occhio della mente vidi il terribile spettro incappucciato che mi aspettava malignamente là in fondo. Udii la voce di Soc da qualche parte sopra la mia testa: “Decimo piano: biancheria intima e per la casa. Ottavo: elettrodomestici e articoli fotografici”.

Ero sdraiato sul divano dell'ufficio. Soc era chino su di me e sorrideva.

“Allora? Hai ancora voglia di ucciderti?”.

“No”. Avevo preso di nuovo su di me il peso e la responsabilità della mia vita. Glielo dissi. Mi mise una mano sulla spalla e disse soltanto: “Continua così, Dan”.

Prima di andarmene, chiesi: “Dov'è Joy? Voglio rivederla”.

“Al momento giusto. Forse tra un po'”.

“Parlarle mi renderebbe le cose più facili”.

“Chi ha detto che le cose sono facili?”.

“Socrate”, insistetti, “devo vederla!”.

“Non devi fare *nient'altro* che smettere di vedere il mondo dal punto di vista dei tuoi desideri personali. Liberatene! Quando perderai la tua mente ritroverai te stesso. Fino a quel momento voglio che tu continui a osservare il più possibile le cianfrusaglie della tua mente”.

“Anche solo telefonarle...”.

“Falla finita!”, abbaiò.

Nelle settimane successive, lo strepito della mia mente regnò sovrano. Pensieri disordinati, casuali, stupidi; sensi di colpa, ansie, desideri... Un sottofondo ossessivo. Persino nel sonno, l'assordante colonna sonora dei miei sogni mi lacerava le orecchie. Socrate aveva sempre avuto ragione. *Ero* in prigione.

Erano le dieci di un martedì sera quando corsi alla stazione di servizio. Catapultandomi nell'ufficio, urlai: “Socrate, impazzirò se non riesco a spegnere questo fracasso! La mia mente è incontrollabile, proprio come hai detto tu”.

“Molto bene”, commentò. “Questa è la prima realizzazione di un guerriero”.

“Se questo è un progresso, voglio regredire”.

“Dan, se sali su un cavallo selvaggio che credi addomesticato, che cosa accade?”.

“Ti disarciona o ti prende a calci sui denti”.

“La vita, nel suo buffo modo, ti ha preso a calci sui denti molte volte”.

Non potevo negarlo. Non più.

“Se invece *sai* che è un cavallo selvaggio, puoi avvicinarlo nel modo giusto”.

“Penso di capire, Socrate”.

“Intendi dire che capisci di pensare?”.

Me ne andai con l'istruzione di rendere stabile la mia ‘realizzazione’. Feci del mio

meglio. La mia consapevolezza era cresciuta negli ultimi mesi, ma quando ritornai portavo con me sempre le stesse domande. “Socrate, finalmente ho realizzato tutta la portata del mio strepito mentale, ma come faccio a domare il cavallo selvaggio? Come faccio a spegnere questo rumore? Come?”.

Si grattò la testa. “Beh, credo che dovrai sviluppare il senso dell'umorismo”. Scoppiò a ridere, poi sbadigliò e si stirò, non come fanno gli esseri umani, che distendono le braccia, ma come un gatto. Arcuò la schiena e sentii la sua spina dorsale fare crack-crack-crack.

“Socrate, sai che ti stiri come un gatto?”.

“Sì, è probabile”, rispose con noncuranza. “È una buona pratica imitare le qualità degli animali, esattamente come dovremmo imitare le qualità positive di qualche essere umano. Ammiro i gatti, si muovono come guerrieri. Tu, però, hai preso molto dagli asini. È ora di cominciare ad ampliare il tuo repertorio, non credi?”.

“Già”, risposi tranquillamente, ma ero arrabbiato. Lo salutai e tornai a casa presto, poco dopo mezzanotte. Dormii cinque ore prima che la sveglia suonasse, poi ritornai alla stazione di servizio.

In quel momento presi segretamente una decisione. Non avrei più recitato la parte della vittima, di qualcuno a cui Soc potesse sentirsi superiore. Sarei stato il cacciatore, gli avrei teso degli agguati.

Il suo turno terminava un'ora prima dell'alba. Mi nascosi tra i cespugli con l'idea di seguirlo e, forse, di farmi portare da Joy.

Sbirciando attraverso le foglie osservai ogni sua mossa. I miei pensieri si placarono nell'intensità della concentrazione. Volevo scoprire come viveva fuori dalla stazione di servizio, un punto su cui aveva sempre taciuto. Bene, avrei trovato da solo le risposte.

Lo guardavo con la fissità di un gufo. Ammirai, come mai prima, il suo modo armonioso di muoversi. Come un gatto. Lavava i vetri delle auto senza sprecare un movimento e infilava la pompa della benzina nei serbatoi come un artista.

Poi entrò nell'officina, probabilmente per lavorare su un'auto. Cominciavo a stancarmi. Il cielo era già chiaro quando mi svegliai da quelli che avrebbero dovuto essere solo pochi secondi a occhi chiusi. Oh no, l'avevo perso!

Poi lo vidi di nuovo. Si preparava ad andarsene. Provai un tuffo al cuore mentre usciva, attraversava la strada e si dirigeva verso il punto in cui ero acquattato, irrigidito, tremante e dolorante, ma ben nascosto.

Mi nascosi meglio e calmai il mio respiro. Un paio di sandali mi passò davanti, a non più di un metro dal mio nascondiglio. I suoi passi leggeri non producevano nessun suono. Girò a destra.

Rapido, ma cauto, sgattaiolai dietro di lui come uno scoiattolo. Socrate camminava a passi sorprendentemente veloci. Le sue lunghe falcate rendevano difficile stargli dietro. Credevo di averlo perso quando, in lontananza, vidi una testa bianca entrare nella biblioteca del campus. ‘Che diavolo andava a fare là dentro?’, mi chiesi. Vibrante di eccitazione, lo seguii.

Varcato l'imponente portone di legno incrociai un gruppo di studenti del primo anno che mi fissarono ridendo. Li ignorai, continuando a seguire la mia preda lungo un corridoio. Lo vidi svoltare a destra e scomparire. Mi misi a correre. Non potevo sbagliarmi. Era entrato in quella porta. Era la toilette degli uomini e non c'era un'altra uscita.

Non osai entrare e mi appostai dietro una cabina telefonica. Passarono dieci minuti,

venti minuti. Non poteva essere svanito nel nulla. La mia vescica mi inviava segnali di urgenza. Dovevo entrare nella toilette, non solo per trovare Socrate, ma per soddisfare un impellente bisogno. Perché no? Dopo tutto, quella era il mio ambiente, non il suo. L'avrei costretto a spiegarsi, anche se forse sarebbe risultato imbarazzante.

All'inizio non vidi nessuno. Dopo aver fatto quello che dovevo, mi guardai attorno con attenzione. Non c'era altra uscita, quindi doveva essere ancora lì. Un tale uscì da un WC e mi squadrò: ero piegato in due e stavo sbirciando sotto le porte. Si affrettò ad andarsene, con un'aria *molto* perplessa e scuotendo la testa.

Tornai alla mia ricerca. Mi chinai per dare un'occhiata sotto l'ultima porta. La prima cosa che vidi fu il tallone di un paio di piedi infilati nei sandali, poi apparve all'improvviso il viso di Soc al contrario, che mi guardava sogghignando. Era piegato in avanti, con la testa tra le gambe.

Mi ritrassi, sorpreso e imbarazzato. Che motivo potevo addurre per il mio bizzarro comportamento?

Socrate spalancò la porta e scoppiò in un prorompente: “Wow, un uomo può diventare stitico quando viene braccato da un giovane guerriero!”. Mentre la sua risata echeggiava sulle piastrelle del bagno, arrossii. Me l'aveva fatta un'altra volta! Potevo quasi sentire le mie orecchie d'asino allungarsi. Tremavo di vergogna e di rabbia.

Sentii la mia faccia imporporarsi. Mi guardai nello specchio e là, elegantemente legato ai miei capelli, c'era un vivace nastro giallo. Il quadro andò a posto: le risate degli studenti, l'espressione perplessa dell'uomo che mi aveva fissato... Socrate doveva avermelo messo in testa mentre mi ero addormentato tra i cespugli. Sconfitto, mi girai e uscii.

Mentre la porta si chiudeva dietro di me, udii Socrate che mi diceva, non senza una punta di simpatia nella voce: “Solo per ricordarti chi è l'insegnante e chi l'allievo”.

Quel pomeriggio mi allenai come un indiavolato. Non rivolsi la parola a nessuno e, saggiamente, nessuno mi chiese niente. Bruciavo di rabbia e giurai che avrei fatto tutto il possibile perché Socrate mi riconoscesse come un guerriero.

Un compagno di squadra mi fermò mentre uscivo e mi diede una busta. “Qualcuno l'ha lasciata nell'ufficio dell'allenatore. È indirizzata a te, Dan. Un tuo fan?”.

“Non lo so. Grazie Herb”.

Uscii e aprii la busta. Su un foglio bianco c'era scritto: “La rabbia è più potente della paura, più potente del dolore. Il tuo spirito si sta rafforzando. Sei pronto per la spada.

Socrate”.

Liberarsi

Il mattino successivo, la nebbia copriva la baia nascondendo il sole estivo e rinfrescando l'aria. Mi svegliai tardi, preparai il tè e mangiai una mela. Accesi il televisore portatile, presi una scatola di biscotti e ne versai qualcuno in un piatto. Scelsi una soap opera e mi immersi nei problemi degli altri. Mentre guardavo ipnotizzato la storia che scorreva davanti ai miei occhi, allungai una mano per prendere un altro biscotto e scoprii che il piatto era vuoto. Avevo mangiato tutti quei biscotti?

Più tardi andai a fare jogging attorno a edwards Field. Mi misi al passo con un tale di nome Dwight, che mi disse di lavorare alla Lawrence Hall of Science. Fui costretto a chiedergli il nome una seconda volta, poiché la prima non l'avevo 'afferrato', un'ennesima prova della mia scarsa attenzione e della mia mente vagabonda. Dopo qualche giro, Dwight fece un commento sulla bellezza del cielo terso, senza una nuvola. Ero così immerso nei miei pensieri che non avevo nemmeno guardato il cielo. Poi lui imboccò un lungo percorso (la sua specialità era la maratona) e io ritornai a casa pensando alla mia mente: un'attività elusiva come nessun'altra.

In palestra riuscii a mantenere l'attenzione concentrata su ogni mio movimento, ma quando finivo un esercizio i miei pensieri ritornavano a oscurare la lucidità della percezione.

Quella sera andai presto alla stazione di servizio, sperando di incontrare Socrate prima dell'inizio del turno. Avevo fatto tutto il possibile per dimenticare l'incidente nei bagni della biblioteca ed ero pronto ad accettare qualunque antidoto Socrate mi avesse suggerito per curare la mia mente iperattiva.

Attesi. Arrivò mezzanotte e poco dopo anche Socrate.

Appena entrati nell'ufficio iniziai a starnutire e mi soffiai il naso. Avevo un leggero raffreddore. Soc mise sul fuoco l'acqua per il tè e io, come al solito, attaccai con le domande.

"Socrate, come faccio a fermare i pensieri e la mente, a sviluppare il senso dell'umorismo?".

"Prima di tutto devi capire da dove vengono i pensieri, da dove sorgono. Per esempio, adesso hai il raffreddore; i sintomi fisici ti dicono che il tuo corpo ha bisogno di riequilibrarsi, di ripristinare la giusta relazione con la luce del sole, l'aria fresca e il cibo semplice. Allo stesso modo, i pensieri stressanti riflettono un conflitto con la realtà. Lo stress nasce quando la mente fa resistenza a ciò che c'è".

Arrivò un'automobile con una coppia anziana vestita in modo molto formale. Sedevano rigidi come scope. "Vieni con me", mi disse Soc. Si tolse la giacca a vento e la camicia sportiva, rivelando un petto e delle spalle torniti, con muscoli asciutti e scattanti sotto una

pelle luminosa e in salute.

Si avvicinò all'uomo e sorrise alla coppia scioccata. “Cosa posso fare per voi, gente? Benzina per alimentare lo spirito? Olio per ammorbidire gli spigoli della giornata? Una batteria nuova per dare un po’ di carica alla vita?”. Strizzò l'occhio maliziosamente e rimase lì, sorridente, mentre l'auto faceva un balzo in avanti e si allontanava a tutta velocità. Si grattò la testa. “Forse si sono improvvisamente ricordati di aver lasciato aperto un rubinetto”.

Mentre sorseggiavamo tranquillamente il nostro tè, Socrate mi spiegò la sua lezione. “Hai visto? Quei due resistevano a una situazione che per loro era anomala. Condizionati dai pregiudizi e dalle paure non hanno saputo rispondere con spontaneità. Avrei potuto essere il momento più divertente della loro giornata... Vedi, Dan, quando resisti a ciò che accade, la tua mente comincia a correre, ma gli stessi pensieri che ti disturbano sono creati da te”.

“La tua mente funziona in modo diverso?”.

“Sì e no. La mia mente è come uno stagno senza increspature. La tua mente, invece, è piena di onde perché ti senti separato, spesso minacciato, da un evento non pianificato, imprevisto. La tua mente è come uno stagno in cui è stato appena gettato un masso”.

Lo ascoltavo fissando il fondo della mia tazza da tè. Poi sentii un tocco leggero dietro le orecchie. La mia attenzione si intensificò. Fissai sempre più profondamente nella tazza, sempre più giù...

Ero sott'acqua e guardavo verso l'alto. Era ridicolo! Ero caduto dentro la mia tazza di tè? Avevo pinne e branchie come un pesce. Mossi la coda e sfrecciai verso il fondo, dove tutto era pace e silenzio.

Improvvisamente un masso colpì la superficie dell'acqua. Le onde d'urto mi scagliarono indietro. Le mie pinne si agitarono e fuggii in cerca di un rifugio. Mi nascosi finché tutto ritornò tranquillo. Con il tempo mi abituai alle piccole pietre che qualche volta cadevano nell'acqua, creando delle piccole increspature. Ma i massi più grossi mi facevano ancora sussultare.

Ero sdraiato sul divano in un mondo di nuovo asciutto e guardavo a occhi sbarrati il sorriso di Soc chino su di me.

“Socrate, è incredibile!”.

“Sono contento che ti sia fatto una bella nuotata. Ora posso continuare?”.

Non attese la risposta.

“Eri un pesce molto nervoso, scappavi davanti alle increspature un po’ troppo grosse. Poi ti sei abituato, ma non capivi ancora la causa di quello che avveniva. Puoi intuire come un pesce abbia bisogno di un enorme salto di consapevolezza per ampliare la sua visione al di là dell'acqua in cui è immerso e scoprire la causa delle increspature. Da te si richiede un simile salto di consapevolezza. Quando vedrai con chiarezza la causa, capirai che le increspature della tua mente non hanno nulla a che fare con te. Allora le osserverai, senza attaccamento e senza reazioni automatiche ogni volta che cade una pietruzza. Quando smetterai di prendere tanto sul serio i tuoi pensieri, sarai libero dall'agitazione del mondo. Ricorda: quando qualcosa ti disturba, lascia andare i pensieri e guarda la tua mente!”.

“E come?”.

“Una domanda niente male! Come il tuo addestramento fisico ti ha insegnato, imparare

a fare un salto, del corpo o della consapevolezza, non si fa in una volta sola. Richiede tempo e pratica. E la pratica per indagare la sorgente delle tue increspature è la meditazione”.

Dopo questo grandioso annuncio, si scusò e andò in bagno. Era il momento di fargli una sorpresa. Per farmi sentire attraverso la porta del bagno, urlai dal divano: “Ti ho preceduto, Socrate. Sono entrato in un gruppo di meditazione una settimana fa. Ho pensato che dovevo fare qualcosa da solo per questa vecchia mente. Sto già migliorando il mio rilassamento e incomincio ad avere un po’ di controllo sui miei pensieri. Hai notato che sono più calmo? Infatti...”.

La porta del bagno si spalancò e Socrate mi si avventò contro con un urlo agghiacciante, brandendo una scintillante spada da samurai! Prima che potessi reagire, la spada si abbassò fendendo silenziosamente l'aria e si fermò a pochi centimetri dalla mia testa. Guardai la spada, poi Socrate. Mi regalò un ampio sorriso.

“Maledizione, me la sono fatta sotto!”, dissi senza fiato. La lama si alzò lentamente. Sospesa sulla mia testa, sembrava catturare e intensificare la luce della stanza. Mi abbagliava, togliendomi la vista. Decisi di non dire niente.

Poi Socrate si inginocchiò sul pavimento, posò delicatamente la spada davanti a sé, chiuse gli occhi, fece un respiro profondo e sedette perfettamente immobile. Lo tenevo d'occhio, chiedendomi se la ‘tigre dormiente’ si sarebbe svegliata per balzarmi addosso al mio minimo movimento. Trascorsero dieci minuti, poi venti. Pensai che forse voleva che meditassi anch'io, così chiusi gli occhi e mi immersi nella meditazione. Mezz'ora dopo, quando aprii gli occhi, lui era ancora immobile come un Buddha. Mi alzai per prendere un bicchiere d'acqua. Stavo riempiendo la tazza, quando mi posò una mano sulla spalla. La mia mano tremò e mi rovesciai l'acqua sulle scarpe.

“Socrate, ti spiacerebbe non scivolarmi alle spalle in questo modo? Non potresti fare un po’ di rumore?”.

Sorrise e disse: “Il silenzio è l'arte del guerriero, la meditazione è la sua spada. Serve a recidere le tue illusioni. Ma l'utilità della spada dipende da chi la impugna. Se non sai come usarla, un'arma può rivelarsi pericolosa, ingannevole o inutile.

“La meditazione può inizialmente aiutarti a rilassarti. Ma attento a non mettere in mostra la tua ‘spada’ per esibirla orgogliosamente ai tuoi amici. Lo scintillio di questa spada distrae molti meditanti, che abbandonano la meditazione per cercare qualche altra tecnica esoterica.

“Il guerriero, invece, usa la spada della meditazione con abilità e con saggezza. Taglia la mente a strisce, trafigge i pensieri per rivelare la loro mancanza di sostanza. Ricordi Alessandro il Grande, che si trovò davanti il grande e complicatissimo nodo gordiano? Nessuno era mai riuscito a districarlo. Senza un attimo di esitazione, Alessandro sguainò la ù spada e con un fendente tagliò il nodo in due. Questa è la meditazione di un guerriero, così devi affrontare i nodi della tua mente. Finché, un giorno, non avrai più bisogno di nessuna spada”.

In quel momento, un vecchio furgone Volkswagen, riverniciato di bianco e con un arcobaleno dipinto sulla fiancata, arrivò scoppiettando. All'interno c'erano sei persone che sembravano tutte uguali. Avvicinandoci, vedemmo che erano due donne e quattro uomini, tutti vestiti con una tunica blu. Capii che erano membri di uno dei tanti gruppi spirituali della baia. Nella loro presunzione fecero finta che noi non esistessimo, come se la nostra mondanità potesse contaminarli.

Socrate, naturalmente, colse al balzo la sfida e si mise a recitare la parte dello zoppo

straccione. Grattandosi nel più volgare dei modi, era un perfetto gobbo di Notre-Dame. “Hei, Jack”, disse all'uomo al volante, che sfoggiava la barba più lunga che avessi mai visto, “vuo’ bbenzina o che cosa?”.

“Vorremmo il pieno”, rispose l'uomo, con una voce untuosa come l'olio sull'insalata.

Socrate diede un'occhiata alle donne sul sedile posteriore e infilando la testa nel finestrino chiese ad alta voce: “Hei, voi vi fate *meditazione*?”. Aveva messo un tale sottinteso sessuale in quella parola che era riuscito a far suonare meditazione come se fosse *masturbazione*.

“Sì, *noi* sì”, disse il guidatore, con una sorta di superiorità cosmica che trasudava dalla voce. “Ora vorrebbe per favore farci il pieno?”.

Soc mi fece segno di riempire il serbatoio, mentre lui continuava a tenere la testa infilata nel finestrino. “Sai che sembri proprio ‘na donna con questo bel vestito? Davvero carino, eh? Di’, e perché non ti radi? Che ci hai sotto il pelo?”.

Mentre io rabbrividivo, andò giù ancora più pesante. “Hei”, disse a una delle donne, “sto qua è il tuo gancio?”. E all'altro uomo seduto davanti: “Lo buttate sempre fuori, o qualche volta lo fate anche scendere giù? L’ho letto su un giornale, eh?”.

Si comportò proprio così. Poi si mise a contare il resto con esasperante lentezza (continuava a perdere il conto e a ricominciare) mentre io dovevo trattenermi per non scompisciarmi dalle risa. Gli occupanti del furgone friggevano di rabbia. L’uomo al volante prese il resto e partì sgommando in modo non propriamente santo. Mentre il furgoncino si allontanava, Socrate gli urlò dietro: “Ehi, la meditazione vi fa proprio bene. Continuate, continuate!”.

Eravamo appena rientrati in ufficio, quando arrivò una grossa Chevy. Lo squillo del campanello fu seguito da una serie di colpi impazienti di clacson. Uscimmo insieme.

Al volante sedeva un ‘ragazzino’ sui quarant'anni, con un luccicante vestito di seta e un cappello da safari munito di piume. Era nervoso e tambureggiava continuamente sul volante. Accanto a lui, sbattendo le ciglia finte mentre si incipriava il naso nello specchietto retrovisore, sedeva una donna di età indefinita.

Mi davano fastidio, li giudicavo troppo stupidi. Avrei voluto dire: “Perché non vi comportate come si conviene alla vostra età?”, ma rimasi a guardare e attesi.

“C'è un distributore di sigarette qui?”, chiese il nervoso guidatore.

Socrate smise di fare quello che stava facendo e con un caldo sorriso rispose: “No signore, ma più giù c'è un negozio aperto tutta la notte”. Poi tornò a controllare l'olio con la massima concentrazione. Diede il resto come se stesse servendo il tè all'imperatore.

L’auto ripartì e noi rimanemmo vicino alla pompa, gustando i profumi dell'aria notturna.

“Come mai hai trattato quei due con tanta cortesia e sei stato così odioso con i meditanti vestiti di blu, che erano ovviamente a un livello evolutivo più alto?”.

Una volta tanto mi diede una risposta semplice e diretta. “Gli unici livelli di cui dovresti occuparti sono il mio e il tuo”, disse con un sogghigno. “Quei due avevano bisogno di gentilezza. I meditanti avevano bisogno di qualcosa su cui riflettere”.

“E io, di che cosa ho bisogno?”.

“Di più pratica”, rispose seccamente. “La tua meditazione non ti è servita a rimanere calmo quando ti ho assalito con la spada e non è servita neppure ai tuoi amici in tonaca blu quando mi sono divertito un po’ con loro.

“Mettiamola così: una capriola in avanti non è la totalità degli esercizi ginnici. Una tecnica di meditazione non è la totalità della via del guerriero. Se non vedi il quadro

completo potresti illuderti e fare soltanto capriole in avanti o soltanto meditazione per tutta la vita. Ma in questo modo otterrai soltanto benefici frammentari.

"Hai bisogno di una mappa di tutto il territorio che dovrai esplorare. Allora comprenderai l'utilità e i limiti della meditazione. E dove puoi trovare una buona mappa?".

"In una stazione di servizio, naturalmente".

"Bene, signore, venga in ufficio e le darò la migliore mappa in commercio". Entrammo ridendo, passando per l'officina. Mi gettai sul divano e Socrate si sedette senza una parola tra i massicci braccioli della sua sedia.

Mi fissò per un intero minuto. Avevo la pelle d'oca. 'Mmm', pensai insospettito. 'C'è qualcos'altro'.

"Il problema", sospirò, "è che non posso descriverti il territorio; almeno non con tutte queste parole". Si alzò e si diresse verso di me con quel luccichio negli occhi che mi diceva di preparare le valigie: stavo per fare un viaggio.

In un punto dello spazio mi sentii espandere alla velocità della luce, gonfiare, esplodere fino ai limiti dell'esistenza, finché *fui* l'universo. Non rimaneva nulla di separato. Ero diventato tutto. Ero coscienza che riconosceva se stessa, ero la pura luce che i fisici paragonano alla totalità della materia e i poeti chiamo amore. Ero una sola cosa ed ero tutto, e illuminavo tutti i mondi. In quel momento l'eterno, l'inconoscibile, mi era stato rivelato con indescrivibile certezza.

In un lampo ripresi la mia forma mortale, fluttuante tra le stelle. Vidi un prisma a forma di cuore umano che rendeva insignificante ogni galassia. Rifletteva la luce della coscienza in un'esplosione di colori, di raggi scintillanti in tutta la gamma dell'arcobaleno che si effondevano nel cosmo intero.

Anche il mio corpo divenne un prisma luminoso che emanava raggi di luce multicolore in tutte le direzioni. Capii che lo scopo supremo del corpo umano è diventare un limpido canale per questa luce, affinché il suo splendore dissolva ogni ostruzione, ogni nodo, ogni resistenza.

Sentii che la luce fluiva attraverso gli organi del mio corpo e capii che la consapevolezza è il modo in cui l'essere umano sperimenta la luce della coscienza.

Capii il significato dell'attenzione: essere la canalizzazione volontaria della consapevolezza. Ora il mio corpo era un contenitore vuoto. Mi guardai le gambe che, fatte di calda luce radiante, si dissolvevano nel loro stesso splendore. La stessa cosa facevano le mie braccia. Concentrai l'attenzione su ogni parte del corpo, finché divenni ancora una volta pura luce. Realizzai il processo della vera meditazione: espandere la consapevolezza, dirigere l'attenzione abbandonandosi alla luce della coscienza.

Un punto luminoso si accese nell'oscurità: Socrate mi agitava una torcia elettrica davanti agli occhi. "Corto circuito", disse puntandosi la luce sul viso in modo da sembrare una zucca di Halloween. "È un po' più chiaro, adesso?", chiese come se avessi appena capito come funziona una lampadina, invece di avere visto l'anima dell'universo. Articolai le parole a fatica.

"Socrate, ho un debito con te che non potrò mai ripagare. Ora comprendo tutto e so che cosa devo fare. Purtroppo non avrò più bisogno di te". Mi dispiaceva di aver ottenuto la laurea. Avrei sentito la sua mancanza.

Mi guardò perplesso, poi iniziò a ridere fragorosamente, come non aveva mai fatto. Si

scuoteva in tutto il corpo, le lacrime gli inondavano le guance. Poi si calmò e mi spiegò il motivo della sua risata. “Non ti sei ancora laureato, matricola! Il tuo lavoro è appena iniziato. Guardati. Sei fondamentalmente lo stesso di quando sei capitato qui qualche mese fa. Quella che hai sperimentato era solo una visione, non un'esperienza conclusiva. Svanirà dalla tua memoria, ma ti servirà da punto di riferimento. Adesso rilassati e smettila di comportarti così teatralmente”.

Si allontanò da me, malizioso e saggio come sempre. “Vedi”, disse allegramente, “questi viaggetti mi hanno risparmiato tante difficili spiegazioni per illuminarti”. Le luci si accesero di colpo e tutti e due ci mettemmo a ridere.

Aprì il piccolo frigorifero e prese alcune arance, che iniziò a spremere mentre continuava a parlare. “Se vuoi saperlo, anche tu mi stai facendo un favore. Sono ‘incollato’ in un punto del tempo e dello spazio, perché anch'io ho una specie di debito da pagare e molto dipende dai tuoi progressi. Per insegnare a te”, disse lanciando le scorze delle arance nel cestino alle sue spalle (e facendo canestro tutte le volte), “ho letteralmente dovuto mettere una parte di me in te. Una specie di investimento. Perciò, diciamo che il nostro è un lavoro di gruppo”.

Mi porse un piccolo bicchiere di succo d'arancia. “Un brindisi a una società di successo”, dissi alzando il bicchiere.

“Alla nostra società”, brindò sorridendo.

“Parlami del tuo debito. Con chi l'hai contratto?”.

“Diciamo che fa parte delle Regole della Casa”.

“Questa non è una risposta”.

“Anche se sembra strano, la mia attività mi obbliga ad attenermi a una serie di regole”. Tirò fuori un biglietto da visita. Sembrava normalissimo, finché notai che emanava una debole luminosità. C’era scritto:

GUERRIERI S.P.A,
DI SOCRATE.
SPECIALIZZATO IN
PARADOSSO, UMORISMO E CAMBIAMENTO.

“Conservalo, un giorno potrebbe esserti utile. Quando avrai bisogno di me, *veramente* bisogno, tieni il mio biglietto tra le mani e chiamami. In un modo o nell'altro arriverò”.

Infilai con cura il biglietto da visita nel portafoglio. “Lo conserverò, Socrate, puoi contarci. A proposito, non avresti un biglietto da visita di Joy?”.

Mi ignorò.

Restammo in silenzio, mentre Socrate preparava uno dei suoi piatti di verdure croccanti. Ma avevo una domanda.

“Socrate, *come*? Come devo fare per aprirmi alla luce della consapevolezza?”.

“Che cosa fai quando vuoi vedere qualcosa?”, disse rispondendo con una domanda a una domanda.

Risi. “Guardo. Oh, vuoi dire la meditazione?”.

“Esatto”, esclamò. “E il punto è questo”, aggiunse mentre continuava a tagliare le verdure. “La meditazione consiste di due processi simultanei. Uno è l'attenzione a tutto ciò che si presenta; si chiama intuizione, *insight*. L’altro è il lasciar andare tutti i pensieri che sorgono; si chiama arrendersi, *surrender*. Così si raggiunge la libertà dalla mente”.

“Credo di capire che cosa intendi”.

“Conosco una storia che ti piacerà. Uno studente di meditazione era seduto in silenzio

assieme a un gruppetto di praticanti. Atterrito da una visione di sangue, morte e demoni, si alzò, andò davanti al maestro e sussurrò: ‘Maestro, ho appena avuto una visione orribile’. ‘Lasciala andare’, disse l'insegnante. Qualche giorno dopo si stava godendo delle fantasie erotiche, profonde intuizioni sul significato della vita e visioni angeliche. Ma proprio in quel momento l'insegnante si piazzò dietro di lui e gli diede una bastonata. ‘Lasciala andare!’, disse”.

Risi. “Sai Soc, stavo pensando...”. Socrate scattò e mi diede una bastonata sulla testa con una carota. “Lascialo andare!”.

Mangiammo. Io pugnalavo i miei pezzi di verdura con la forchetta, lui prendeva piccoli bocconi con le bacchette e respirava ritmicamente mentre masticava. Non prendeva mai un altro boccone finché non aveva finito il primo, come se ogni boccone fosse un pasto completo. Ammiravo il suo modo di mangiare, mentre io trituravo tutto famelicamente. Finii per primo e annunciai: “Credo di essere pronto per provare la vera meditazione”.

“Già”. Posò le bacchette. “La conquista della mente... Se solo tu avessi un minimo di interesse!”.

“Ma io sono interessato. Io voglio la consapevolezza, per questo sono qui”.

“Tu sei qui perché non hai scelta”.

“Io *voglio* sbarazzarmi del frastuono della mia mente”, protestai.

“Un'altra illusione, Dan. Sei come un uomo che si rifiuta di usare gli occhiali perché ‘non stampano più i giornali con la chiarezza di una volta'”.

“No, non è così”, dissi scuotendo la testa.

“Non mi aspetto che tu lo capisca, ma hai comunque bisogno di sentirtelo dire”.

“Dove vuoi arrivare?”, chiesi impaziente, mentre la mia attenzione incominciava a vagare.

“Il punto”, disse Socrate con un tono di voce che riportò indietro la mia attenzione, “è che ti identifichi con i tuoi pensieri e li difendi come se fossero tesori preziosi”.

“Non è vero! E poi, tu che ne sai?”.

“Le tue ostinate illusioni sono come una nave che sta andando a picco, matricola. Lasciale andare, finché sei in tempo”.

Trattenni la rabbia che stava salendo. “Che ne sai *tu* se io mi identifico con la mia mente?”.

“OK”, sospirò, “te lo proverò. Che cosa intendi quando dici: ‘Vado a casa’? Non presupponi di essere separato dalla casa dove stai andando?”.

“È ovvio che lo sono”.

“E che cosa intendi quando dici: ‘Oggi il mio corpo mi fa male’? Chi è l'io che si ritiene separato dal corpo e che ne parla come se fosse una sua proprietà?”.

Mi venne da ridere. “Sono solo convenzioni linguistiche, Socrate. Modi di dire”.

“Certo, ma le convenzioni linguistiche rivelano il modo in cui vediamo il mondo. Infatti, tu ti comporti come se fossi una ‘mente’ o qualcosa di indefinibile dentro il tuo corpo”.

“E perché dovrei fare così?”.

“Perché hai paura della morte e vuoi vivere. Tu vuoi il Per Sempre, aneli all’Eternità. Nella tua convinzione illusoria di essere una ‘mente’, uno ‘spirito’ o un'‘anima’, cerchi di sottrarti al tuo contratto con la mortalità. Forse, in quanto ‘mente’ potrai svolazzare libero dal corpo dopo la morte...”.

“È una possibilità”, ribattei.

“Una possibilità che non è più reale dell'ombra di un'ombra. La coscienza non è nel

corpo: il corpo è nella coscienza. E tu *sei* quella coscienza, non sei la mente-fantasma che ti provoca tanti guai. Tu sei il corpo, ma sei anche tutto il resto. Ecco il senso della tua visione. Solo la mente si oppone al cambiamento. Se ti rilassi nel corpo, senza pensieri, sarai felice, libero e appagato e non proverai più nessuna separazione. Sei *già* immortale, ma non nel modo in cui immagini o speri. Eri immortale ancora prima di nascere e lo sarai dopo la dissoluzione del corpo. Il corpo è coscienza: mai nato e mai morto. Cambia soltanto. La mente, il tuo ego, le tue convinzioni personali, la tua storia e la tua identità: tutto ciò finisce con la morte. Quindi, a cosa servono?". E sprofondò sulla sedia.

"Non sono sicuro di avere capito bene".

"Naturale!", ammise ridendo. "Le parole servono a poco se non ne realizzi la verità. E, quando lo farai, sarai finalmente libero".

"Sembra interessante".

"Sono d'accordo, è molto interessante. Ma queste sono solo le basi per quello che viene dopo".

Riflettei qualche istante prima di fargli la prossima domanda. "Socrate, se io non sono i miei pensieri, che cosa sono?".

Mi guardò come se mi avesse appena spiegato che uno più uno fa due e io poi gli avessi chiesto: 'Sì, ma che cosa vuol dire uno più uno?'. Prese una cipolla dal piccolo frigorifero e me la diede. "Sbucciala, strato dopo strato". Iniziai a pelare la cipolla. "Che cos'hai trovato?".

"Un altro strato".

"Continua".

Continuai a sbucciare. "Altri strati, Soc".

"Continua a sbucciare finché non restano più strati. Che cosa rimane?".

"Non rimane niente".

"Non è vero, qualcosa rimane".

"E cosa?".

"L'universo. Riflettici mentre torni a casa".

Guardai fuori dalla finestra. Stava albeggiando.

Ritornai la sera seguente, dopo una mediocre seduta di meditazione e ancora traboccante di pensieri. Non c'erano molti clienti e rimanemmo seduti a sorseggiare una tisana alla menta mentre gli parlavo della mia fiacca meditazione. Sorrise. "Forse conosci la storia dello studente zen che chiese al suo maestro quale fosse la base dello Zen. 'L'attenzione', rispose il maestro. 'E poi, qual è la seconda cosa più importante?'. 'L'attenzione', rispose il maestro".

Lo guardai, aspettando che continuasse. "Questo è tutto, gente", concluse.

Mi alzai per prendere dell'acqua e Socrate mi chiese: "Sei attento alla posizione del tuo corpo in questo momento?".

"Certo", risposi, anche se non ero del tutto sicuro. Mi diressi verso il distributore dell'acqua.

"Sei attento al tuo modo di camminare?".

"Immagino di sì", risposi iniziando a innervosirmi. "Sei attento a quello che stai pensando?".

"Socrate, lasciami in pace. Faccio quello che posso".

Si piegò verso di me. "Non fai abbastanza. Almeno, non ancora. L'attenzione deve ardere come un fuoco. Rotolarsi a casaccio su un materassino da ginnastica non fa di te un

campione, stare seduti con gli occhi chiusi lasciando che la mente vaghi non sviluppa la tua attenzione. Concentrati! Concentrati o morirai! Voglio raccontarti una storia accaduta tanti anni fa.

"Ero in un monastero e sedevo in meditazione, lottando giorno dopo giorno con un *koan*, un 'indovinello' che il maestro mi aveva dato per stimolare la mente a vedere la sua vera natura. Non riuscivo a risolverlo. Ogni volta che andavo dal *roshi* non avevo niente da dire. Ero uno studente lento ad apprendere e mi stavo scoraggiando. Mi sollecitò a lavorare con il *koan* ancora per un mese. 'Lo risolverai di sicuro'.

"Passò un mese. Nonostante tutti i miei sforzi, il *koan* rimaneva un mistero. 'Rimani con il *koan* un'altra settimana, con il fuoco nel cuore', mi disse. Il *koan* mi bruciava giorno e notte, ma ancora nessun risultato.

"Il *roshi* mi disse: 'Ancora un giorno, con tutta la tua anima'. Alla fine della giornata ero esausto. Gli dissi: 'Maestro, è inutile. Un mese, una settimana, un giorno, ma non riesco a risolverlo'. Il *roshi* mi guardò a lungo. 'Ancora un'ora', disse. 'Se non avrai risolto il *koan* entro un'ora, dovrai ucciderti'.

"Alla fine dell'ora, con lo spettro della morte davanti agli occhi, la consapevolezza infranse le barriere della mente".

"Perché un guerriero dovrebbe sedersi a meditare?", obiettai. "Hai detto che la via del guerriero è l'azione".

"La meditazione seduta è solo l'inizio della pratica. Alla fine farai meditazione in ogni tua azione. Sedersi in meditazione è una specie di cerimonia, un momento particolare per sviluppare l'equilibrio, l'agio e il divino distacco. Devi impadronirti di questo 'rito' prima di portarlo nella vita quotidiana.

"Come tuo maestro, userò tutti i metodi e tutti i trucchi che conosco per aiutarti a perseverare in questo lavoro. Se mi fossi avvicinato a te per la strada e ti avessi svelato il segreto della felicità, non mi avresti nemmeno ascoltato. Avevi bisogno di un tipo che ti affascinasse o che saltasse sui tetti, per provare un minimo di interesse.

"Giocherò con te ancora un po', ma verrà il giorno in cui il guerriero dovrà camminare da solo. Per il momento farò tutto quello che occorre per insegnarti questa via".

Ero arrabbiato, mi sentivo manipolato. "E così potrò invecchiare come te in questa stazione di servizio in attesa di balzare su qualche ignaro studentello?". Mi pentii immediatamente delle mie parole.

Socrate mi sorrise imperturbabile. "Non valutare erroneamente questo posto o il tuo maestro, Dan. Le cose e le persone non sono sempre quello che sembrano. L'universo, non un distributore di benzina, fa di me quello che sono. Per quanto riguarda il motivo per cui dovresti rimanere, è ovvio. Io sono perfettamente felice. E tu?".

Arrivò una macchina con il radiatore che fumava. "Vieni", disse Soc. "Quella macchina sta soffrendo. Forse dovremo abbatterla per mettere fine alle sue pene". Ci avviammo verso l'auto con il radiatore che fumava da tutte le parti, mentre anche il proprietario fumava di rabbia.

"Perché ci avete messo tanto? Non posso aspettare qui tutta la notte, accidenti!".

Socrate gli rivolse uno sguardo amorevole pieno di compassione. "Vediamo se possiamo aiutarla, signore, e fare in modo che sia solo un problemino da niente". Portò l'auto nell'officina, esaminò il radiatore e trovò la perdita. In pochi minuti aveva riparato il foro, ma avvertì il proprietario che doveva sostituire il radiatore con uno nuovo. "Tutto

muore e cambia, anche i radiatori", disse strizzandomi l'occhio.

Appena l'uomo se ne andò, la verità delle parole di Soc penetrò profondamente dentro di me. Soc era davvero felice! Niente sembrava influenzare la sua perenne allegria. Da quando lo conoscevo, era stato arrabbiato, triste, gentile, duro e persino preoccupato; ma la felicità aveva sempre brillato nei suoi occhi, anche quando erano appannati dalle lacrime.

Mentre tornavo a casa continuavo a pensare a lui. La mia ombra si ingrandiva e rimpicciolìva mentre passavo sotto i lampioni. Diedi un calcio a una pietra mentre percorrevo il vialetto del mio appartamento: un piccolo garage riadattato all'ombra di un noce secolare.

Mancavano poche ore all'alba. Mi stesi sul letto, ma non riuscivo a dormire. Mi chiedevo come fare per scoprire il segreto della sua felicità. Ora mi sembrava molto più importante che i balzi sui tetti.

Poi mi ricordai del biglietto da visita. Mi alzai di scatto, accesi la luce e presi il biglietto da visita dal portafoglio. Il cuore mi batteva. Socrate aveva detto che, se avessi avuto davvero bisogno di lui, dovevo tenerlo in mano e chiamarlo. Bene, stavo per metterlo alla prova.

Tremavo e avevo le ginocchia molli. Tenni il biglietto luminescente con entrambe le mani e invocai: "Socrate, vieni. Dan ti sta chiamando". Mi sentivo un vero stupido a starmene lì alle cinque del mattino con in mano un biglietto da visita, parlando al vuoto. Non accadde nulla. Lo lanciai sul cassettone con disgusto. La luce si spense.

"Cosa?", gridai mentre giravo su me stesso per vedere se per caso Soc era lì. Nel più classico stile cinematografico, arretrai, inciampai in una sedia, urtai contro il letto e finii lungo disteso sul pavimento.

La luce si riaccese. Se qualcuno fosse stato a portata d'orecchio, avrebbe pensato che ero uno studente con dei problemi di greco. Perché mai, altrimenti, avrei dovuto gridare, alle cinque del mattino: "Maledetto Socrate!"?

Non ho mai saputo se il black out fosse stato una coincidenza o no. Socrate aveva solo detto che sarebbe venuto, non aveva detto come. Presi timidamente il biglietto da visita per rimetterlo nel portafoglio, quando mi accorsi che era cambiato. Sotto l'ultima riga, "Paradosso, Umorismo e Cambiamento", erano apparse due parole in grassetto: "Solo emergenze!".

Ridendo, mi addormentai all'istante.

Erano iniziati gli allenamenti estivi. Era bello rivedere i vecchi volti familiari. Herb si stava facendo crescere la barba; Rick e Sid si preoccupavano di avere una bella abbronzatura e sembravano più asciutti e più forti che mai.

Avrei tanto voluto condividere con i miei compagni di squadra la mia vita e le lezioni che avevo imparato, ma non sapevo da dove cominciare. Poi mi venne in mente il biglietto da visita di Socrate. Prima di cominciare il riscaldamento, chiamai Rick e gli dissi: "Voglio farti vedere una cosa". Una volta che avesse visto il biglietto luminoso e le 'specializzazioni' di Socrate, avrebbe sicuramente voluto saperne di più e con lui forse tutti i miei compagni.

Dopo una pausa d'effetto, gli tesi il biglietto agitandolo in aria. "Piuttosto strano, eh?".

Rick prese il biglietto da visita, lo girò e mi guardò con un'espressione vuota come il pezzo di carta che teneva in mano. "È uno scherzo?".

Lo ripresi e lo girai. "Biglietto sbagliato", bofonchiai rimettendo il pezzo di carta

bianco nel portafoglio. “Cominciamo il riscaldamento”. Magnifico, sospirai tra me e me. La mia fama di eccentrico aveva appena guadagnato un sacco di punti.

Che scherzo a buon mercato; inchiostro simpatico!

Quella sera entrai nell'ufficio sventolando il biglietto da visita. Lo gettai sulla scrivania esclamando: “Voglio che la pianti con le prese in giro, Soc. Sono stanco di fare la figura dell'idiota”.

Mi guardò comprensivo. “Oh, l'hai fatta di nuovo?”.

“La vuoi smettere o no?”.

“Smettere, cosa?”.

“Il trucco della scomparsa”. Con la coda dell'occhio colsi una leggera luminescenza sulla scrivania:

GUERRIERI S.P.A.
DI SOCRATE.
SPECIALIZZATO IN
PARADOSSO, UMORISMO E CAMBIAMENTO.
SOLO EMERGENZE!

“Non capisco”, bofonchiai. “Come fa a cambiare?”.

“Tutto cambia”, fu la risposta.

“Sì, d'accordo. Ma come fa a sparire e a riappare?”.

“Tutto sparisce e riappare”.

“Soc, quando l'ho fatto vedere a Rick non c'era scritto niente”.

“Sono le Regole della Casa”, disse stringendosi nelle spalle.

“Non sei molto d'aiuto. Io voglio sapere...”.

“Lascialo andare”, disse. “Lascialo andare”.

L’estate passò velocemente tra allenamenti intensivi e nottate con Socrate. Trascorrevamo metà del tempo sedendo in meditazione e l'altra metà lavorando in officina, o semplicemente rilassandoci con una tazza di tè. A volte chiedevo di Joy, desideravo tanto rivederla. Ma Socrate non rispondeva mai.

Mentre la fine delle vacanze si avvicinava, la mia mente andò alla ripresa delle lezioni. Decisi di volare a Los Angeles per passare una settimana con i miei genitori. Avrei lasciato la Valiant in un garage e a Los Angeles avrei comprato una moto per fare il viaggio di ritorno lungo la costa.

Stavo facendo acquisti nella Telegraph Avenue ed ero appena uscito da una farmacia, quando un ragazzino scheletrico mi abbordò. Potevo sentire la puzza di alcol e di sudore. “Hai qualche spicciolo?”, chiese senza guardarmi.

“No, mi spiace”, dissi senza sentirmi per nulla spiaciuto. Mentre mi allontanavo, pensai: “Cercati un lavoro”. Poi un vago senso di colpa si affacciò alla mia mente: avevo detto di no a uno sfortunato costretto a chiedere dei soldi. Mi invasero dei pensieri di rabbia. “Comunque, non dovrebbe importunare la gente in quel modo!”.

Avevo percorso mezzo isolato quando realizzai tutto il rumore mentale su cui ero sintonizzato e la tensione che stava crescendo dentro di me solo perché qualcuno mi aveva chiesto degli spiccioli e io aveva rifiutato. Quando me ne accorsi, lasciai andare tutto. Più leggero, feci un profondo respiro, mi scrollai di dosso la tensione e rivolsi la mia attenzione alla magnifica giornata.

Quella sera parlai a Socrate dei miei progetti.

“Soc, vado a Los Angeles a trovare i miei e tornerò in moto. Proprio questo pomeriggio ho saputo che la Federazione americana di ginnastica vuole mandare me e Sid in Yugoslavia per il campionato mondiale di ginnastica a Lubiana. Pensano che potremmo salire entrambi sul podio olimpico e vogliono metterci in mostra. Che ne pensi?”.

Con mia sorpresa, Socrate aggrottò le sopracciglia. “Sarà quel che sarà”.

Non intendevo lasciarmi deprimere e mi avviai verso la porta. “Ti saluto, Soc. Ci vediamo tra qualche settimana”.

“Ci vediamo tra qualche ora”, rispose. “Alla fontana Ludwig. A mezzogiorno”.

“OK”, risposi chiedendomi cosa ci fosse sotto.

Dormii sei ore e arrivai di corsa alla fontana, davanti all'associazione studenti, che aveva preso il nome da un cane che aveva l'abitudine di buttarcisi dentro. Molti cani stavano infatti sguazzando per rinfrescarsi dalla calura, mentre alcuni bambini giocavano dove l'acqua era più bassa.

Appena il *Campanile*, la famosa torre di Berkeley, cominciò a battere i dodici rintocchi, vidi l'ombra di Soc allungarsi verso di me.

“Camminiamo”, disse.

Passeggiammo per il campus. Superammo la Sproul Hall, l'istituto di optometria, il Cowell Hospital e arrivammo fino allo stadio, sulle colline dello Strawberry Canyon.

Finalmente si decise a parlare. “Dan, hai iniziato un processo cosciente di trasformazione. Non puoi tornare indietro. Cercare di invertire il processo porterebbe soltanto... beh, lasciamo perdere. Devo sapere quanto impegno hai preso con te stesso”.

“Come un fidanzamento?”, scherzai.

Rise. “Sì, qualcosa del genere”.

Riprendemmo a camminare in silenzio all'ombra della fitta vegetazione lungo il percorso da footing.

Quando arrivammo molto in alto sopra la città, riprese il discorso. “Oltre un certo punto, nessuno potrà più guidarti. Io ti condurrò ancora per un po’, ma poi anch'io dovrò tirarmi indietro e dovrai continuare da solo. Dovrai affrontare prove terribili, avrai bisogno di una grande forza interiore. Spero solo che la svilupperai in tempo”.

La brezza della baia era calata e l'aria era calda, ma io rabbrividii. Tremante nella calura, vidi una lucertola nascondersi in un cespuglio. OK, avevo registrato le sue parole. Alzai gli occhi.

Era scomparso.

Spaventato senza sapere perché, tornai frettolosamente indietro. Allora non lo sapevo, ma la mia preparazione era terminata e stava per iniziare il vero addestramento con una prova a cui forse non sarei sopravvissuto.

PARTE SECONDA

L’ADDESTRAMENTO DEL GUERRIERO

La spada è affilata

Lasciai la Valiant in un garage e presi un autobus per l'aeroporto che rimase imbottigliato nel traffico. Rischiavo di perdere il volo. Pensieri d'ansia cominciarono a formarsi. Sentii lo stomaco contrarsi. Appena me ne accorsi lasciai andare tutto, com'ero stato addestrato a fare. Mi rilassai e mi godetti il panorama della Bayshore Freeway, contento per il mio crescente controllo sui pensieri stressanti che in passato mi avevano sempre dominato. Presi l'aereo con pochi secondi di anticipo.

Papà, una mia versione più anziana, con meno capelli e una camicia sportiva aperta sul petto muscoloso, mi accolse all'aeroporto di Los Angeles con una stretta di mano e un caldo sorriso. Anche il viso di mia madre si aprì in un dolce sorriso mentre mi accoglieva sulla porta di casa con abbracci e baci, dandomi notizie di mia sorella e dei suoi nipotini.

Alla sera, mia madre suonò per me al pianoforte uno dei suoi pezzi preferiti, credo una fuga di Bach. Il giorno dopo, alle prime luci del giorno, papà e io eravamo già sul campo da golf. Per tutto il tempo fui tentato di parlargli dei miei incontri con Socrate, ma decisi che era meglio tacere. Forse gli avrei spiegato tutto per iscritto, un giorno o l'altro. Era bello essere a casa, ma la casa dei miei genitori sembrava ormai lontana nel tempo.

Dopo la partita di golf, mentre sudavamo nella sauna, mio padre mi disse: “Sembra che la vita universitaria ti faccia bene. Sei diverso, più rilassato, più socievole. Non che prima non lo fossi, ma...”. Stava cercando le parole giuste, ma io capii.

Sorrisi. Se solo avesse saputo!

Pochi giorni dopo trovai la moto che faceva per me, una Triumph 500. Ci misi un po’ per prendere dimestichezza con la guida e un paio di volte persi quasi il controllo credendo di vedere Joy uscire da un negozio o svoltare a un incrocio. Ogni volta ricordai a me stesso il valore dell'attenzione.

Il mio ultimo giorno a Los Angeles arrivò presto. La sera prima della partenza presi il casco e decisi di andare a comperare una borsa da viaggio. Mentre uscivo, udii papà che mi diceva: “Fa’ attenzione, Dan. Di sera le moto si vedono poco”. Le solite raccomandazioni.

“Sì, papà, farò attenzione”, gridai di rimando. Poi inforcai la moto e mi lanciai nell'aria calda della sera con la mia maglietta da ginnastica, i Levi's scoloriti e gli stivali da centauro. Mi sentivo sulla vetta del mondo, quante cose mi aspettavano! Ma il mio futuro si stava già preparando, perché in quello stesso momento, tre isolati più in là, un certo George Wilson stava per svoltare a sinistra sulla Western Avenue.

Correvo nel crepuscolo e i lampioni mi sfrecciavano accanto, mentre mi avvicinavo all'incrocio tra la Settima e la Western. Stavo per attraversare l'incrocio, quando vidi una

Cadillac bianca che veniva in direzione contraria, con la freccia accesa per girare a sinistra. Rallentai, una piccola precauzione che probabilmente mi salvò la vita.

La Cadillac accelerò all'improvviso e svoltò, tagliandomi la strada. Avevo pochi secondi per decidere.

Forse c'era tempo per pensare, ma non per agire. “Taglia a sinistra!”, gridò la mia mente. Non potevo: troppe auto che venivano nell'altra direzione. “Curva a destra!”. Lo spartitraffico me lo impediva. “Buttati giù!”. Sarei finito sotto le ruote. Le opzioni erano finite. Feci forza sui freni e attesi. Era tutto irreale, come in un sogno. Vidi in un lampo il viso inorridito del guidatore. Con un terribile schianto e il tintinnio quasi musicale del parabrezza in frantumi, la moto urtò il paraurti anteriore dell'auto, che mi sfracellò la gamba destra. Poi tutto accelerò orribilmente, mentre il mondo diventava nero.

Dovevo aver perso coscienza poco dopo che il mio corpo era stato scaraventato oltre la macchina e si era abbattuto sull'asfalto. Un momento di benedetta incoscienza, poi arrivò il dolore, una morsa incandescente che si chiudeva attorno alla gamba sempre più forte, finché divenne insopportabile e cominciai a urlare. Desideravo solo che smettesse, pregavo per perdere di nuovo i sensi. Sentivo delle voci in lontananza: “Non l'ho visto... il numero dei genitori... fate piano, l'ambulanza sta arrivando...”.

Udii una sirena avvicinarsi. Delle mani mi tolsero il casco e mi stesero su una barella. Guardai in giù: un osso usciva dalla pelle lacerata dello stivale. Mentre la porta dell'ambulanza sbatteva, ricordai improvvisamente le parole di Soc: “Dovrai affrontare prove terribili...”.

Dopo quelli che mi sembrarono solo pochi secondi, ero disteso su un lettino al pronto soccorso dell'ospedale ortopedico di Los Angeles. Un medico si lamentava della propria stanchezza. I miei genitori si precipitarono nella stanza: sembravano molto vecchi e pallidi. A quel punto realizzai la drammaticità della mia situazione. Stordito e sotto shock, scoppiai a piangere.

Il medico lavorò con efficienza; mi anestetizzò e mi riattaccò le dita del piede destro. Più tardi, in sala operatoria, il suo bisturi tracciò una lunga linea rossa sulla mia pelle, recidendo i muscoli che mi avevano sempre servito così bene. Estrasse un pezzo d'osso dal bacino e lo inserì nel mio femore destro distrutto. Poi inserì nel femore una sottile sbarra metallica che partiva dall'anca, una sorta di ingessatura interna.

Per tre giorni restai semi-cosciente, in un sonno da farmaci che mi separava a stento dal dolore atroce e continuo. La sera del terzo giorno mi svegliai e percepii una presenza seduta accanto al mio letto, silenziosa come un'ombra.

Joy si alzò e si chinò su di me accarezzandomi la fronte, mentre io voltavo la testa con un senso di vergogna. Sussurrò: “Sono venuta appena l'ho saputo”. Io avrei voluto condividere con lei le mie vittorie, ma mi vedeva sempre nella sconfitta. Mi morsi le labbra e sentii il gusto delle lacrime. Joy mi girò dolcemente il viso e mi guardò negli occhi. “Socrate ha un messaggio per te, Danny. Mi ha chiesto di raccontarti questa storia”.

Chiusi gli occhi e ascoltai.

Un vecchio contadino e suo figlio avevano una piccola fattoria e un unico cavallo per tirare l'aratro. Un giorno, il cavallo scappò.

“Che disgrazia!”, dissero i vicini. “Che sfortuna!”.

“Chissa se è sfortuna o fortuna”, rispose il contadino.

Una settimana più tardi, il cavallo ritornò assieme a cinque giovani puledri.

“Che fortuna!”, dissero i vicini.

“Fortuna o sfortuna? Chissà”, disse il contadino.

L’indomani il figlio, mentre tentava di domare uno dei cavalli, cadde e si ruppe una gamba.

“Terribile. Che sfortuna!”.

“Fortuna? Sfortuna? Chissà”.

Arrivarono degli ufficiali dell'esercito per arruolare i giovani e mandarli in guerra. Ma il figlio del contadino aveva una gamba rotta e non lo presero.

Era bene? Era male?

Sorrisi mestamente, poi mi morsi di nuovo le labbra mentre mi assaliva un'ondata di dolore.

La voce di Joy mi calmò. “Ogni cosa ha uno scopo, Danny. Sta a te farne l'uso migliore”.

“Che uso posso fare di questo incidente?”.

“Non esistono incidenti, Danny. Qualunque cosa è una lezione. Tutto ha uno scopo, uno scopo, uno *scopo*”, mi ripeté dolcemente all'orecchio.

“Ma la ginnastica, il mio addestramento...”.

“*Questo* è il tuo addestramento. Lascia che il dolore purifichi la tua mente e il tuo corpo. Brucerà molti ostacoli”. Vedendo l'espressione interrogativa dei miei occhi, aggiunse: “Un guerriero non cerca il dolore, ma se il dolore si presenta lo usa. Adesso riposa, Danny, riposa”. E scivolò silenziosamente fuori dalla stanza, alle spalle dell'infermiera che entrava.

“Non andartene, Joy”, mormorai cadendo in un sonno profondo in cui tutto scomparve.

I miei genitori e gli amici venivano a trovarmi ogni giorno, ma per la maggior parte di quei ventuno interminabili giorni rimasi solo, immobile sulla schiena. Guardavo il soffitto bianco e meditavo per ore, assalito da pensieri di angoscia, autocommiserazione e vana speranza.

Un martedì mattina, appoggiandomi alle stampelle, uscii nella cristallina luce di settembre e arrancai lentamente fino all'auto dei miei genitori. Avevo perso quasi quindici chili e i pantaloni mi scivolavano dai fianchi; la gamba destra era ridotta a un bastone con una lunga cicatrice purpurea su un lato.

La fresca brezza di uno di quei rari giorni privi di foschia mi accarezzò il viso. Il vento portava profumi che avevo dimenticato, il cinguettio degli uccelli su un albero si mescolava al rumore del traffico creando una sinfonia per i miei sensi nuovamente svegli. Restai con i miei qualche giorno, riposando al sole e nuotando con precauzione nella parte bassa della piscina, costringendo dolorosamente i muscoli della gamba operata a ricominciare a lavorare. Mi nutrivo parcamente: yogurt, noci, formaggio e verdure fresche. Recuperavo a poco a poco le forze.

Alcuni amici mi invitarono nella loro casa di Santa Monica, vicino alla spiaggia. Accettai, grato per la possibilità di passare più tempo all'aria aperta.

Ogni mattino camminavo lentamente sulla sabbia, posavo le stampelle e mi sedevo sul bagnasciuga. Ascoltavo le onde infrangersi a riva, poi chiudevo gli occhi e meditavo per ore, astratto dal mondo che mi circondava. Berkeley, Socrate e il mio passato sembravano appartenere a un'altra dimensione, a un'altra vita.

Iniziai un programma di esercizi fisici, all'inizio con estrema cautela e aumentando a poco a poco lo sforzo, finché ogni giorno dedicavo ore a sudare sotto il sole facendo piegamenti e flessioni. Esercitavo ogni muscolo sino al limite estremo, con il corpo

scintillante di sudore. Poi saltellavo su una gamba sola nell'acqua bassa sognando meravigliosi salti mortali, mentre il mare lavava via il sudore e i miei sogni sfrenati e li portava al largo.

Mi esercitai con ferrea determinazione, finché il mio corpo divenne di nuovo forte e scultoreo come una statua di marmo. Diventai uno dei frequentatori regolari della spiaggia, che avevano fatto del mare e della sabbia la loro vita. Malcolm, il massaggiatore, si sedeva vicino a me e mi teneva allegro con le sue battute. Doc, un mago della finanza della Rand Corporation, veniva tutti i giorni a chiacchierare di politica e di donne, ma soprattutto di donne.

Avevo tempo, tempo per riflettere su tutto ciò che mi era accaduto dal primo incontro con Socrate. Pensavo alla vita e al suo significato, alla morte e al suo mistero. Rivedevo nella mente il mio misterioso insegnante, le sue parole, la spontaneità dei suoi gesti e, soprattutto, la sua risata.

Il calore del sole d'ottobre svanì presto nelle nuvole di novembre. La spiaggia era sempre meno frequentata e in quel periodo di solitudine gioii di una pace che non avevo più provato da molti anni. Fantasticavo di rimanere su quella spiaggia per tutta la vita, ma sapevo che dopo le vacanze di Natale sarei ritornato all'università.

Il medico commentò le mie ultime radiografie. “La gamba sta guarendo bene, signor Millman, sorprendentemente bene devo dire, ma la metto in guardia: non si faccia troppe illusioni. Probabilmente il suo incidente non le consentirà di ritornare alla ginnastica”. Non dissi nulla.

Salutai i miei genitori e presi il volo per Berkeley.

Rick venne a prendermi all'aeroporto. Per qualche giorno abitai con lui e Sid, finché trovai un miniappartamento vicino al campus.

Programmai il mio allenamento quotidiano fino alla ripresa delle lezioni. Ogni mattina raggiungevo la palestra sulle stampelle, mi allenavo ai pesi e mi stremavo nella piscina. Lì, sorretto dall'acqua, forzavo la gamba fino alla soglia del dolore.

Poi mi sdraiavo sul prato e facevo stretching per riacquistare l'elasticità muscolare. Alla fine del programma quotidiano mi riposavo in biblioteca, leggendo finché cadevo in un leggero sonno ristoratore.

Avevo telefonato a Socrate per dirgli che ero tornato. Non gli piaceva parlare al telefono e mi disse di andarlo a trovare quando avrei potuto camminare senza stampelle. Andava bene anche a me, non ero ancora pronto per incontrarlo.

Fu un Natale solitario finché Pat e Dennis, due miei compagni di squadra, bussarono alla mia porta e mi trascinarono di peso nella loro automobile. Raggiungemmo Reno, poi salimmo sulle montagne innevate e ci fermammo al Donner Summit. Mentre Pat e Dennis giocavano rotolandosi nella neve, lanciandosi palle e buttandosi giù per il pendio, io mi trascinai penosamente sulla neve gelata e mi sedetti su un ceppo.

I miei pensieri andarono al prossimo semestre scolastico e alla palestra. La mia gamba sarebbe mai guarita perfettamente? Della neve si staccò da un ramo e cadde con un tonfo sul terreno ghiacciato, destandomi dalle mie fantasie.

Durante il viaggio di ritorno, Pat e Dennis cantavano canzoni sconce mentre io guardavo i candidi cristalli che scintillavano ai fari dell'auto e agli ultimi raggi del sole. Pensai al mio incerto futuro e desiderai di poter abbandonare la mia mente turbinante, seppellendola in una bianca tomba tra quelle montagne innevate.

Poco dopo la fine delle vacanze andai a Los Angeles per una visita di controllo e le stampelle vennero sostituite da un lucido bastone nero. Poi ritornai allo studio e a

Socrate.

Erano le undici e quaranta di un mercoledì sera quando entrai zoppicando nell'ufficio e rividi il suo volto luminoso. Mi sentii di nuovo a casa. Avevo quasi dimenticato com'era sorseggiare tranquillamente il tè con il mio anziano maestro nel silenzio della notte. Era un piacere più sottile e, per molti aspetti, più intenso di tutte le mie vittorie sportive. Guardai l'uomo che era diventato il mio insegnante e vidi cose che non avevo mai visto prima.

Avevo già notato in passato quell'alone di luce che sembrava avvolgerlo, ma avevo pensato che si trattasse di uno scherzo dei miei occhi affaticati. In quel momento non ero stanco, e quindi non c'erano più dubbi: era un'aura sottile, appena percepibile. “Socrate”, dissi, “c'è una luce attorno al tuo corpo. Da dove viene?”.

“Da una vita luminosa”, rispose sorridendo. Poi il campanello suonò e uscì per dare allegria a qualcuno con il pretesto di riempire il serbatoio. Socrate offriva molto più di qualche litro di benzina. Forse era quell'aura, quell'energia o l'emozione che trasmetteva. E i clienti ripartivano quasi sempre più felici di quando erano arrivati.

Ma non era quell'alone luminoso la cosa che mi colpiva di più in lui: era la sua semplicità, la sua economia di gesti e di movimenti, qualcosa che prima non avevo mai veramente apprezzato. Era come se ogni lezione che imparavo mi facesse vedere Socrate sempre più in profondità. Più vedevo la complessità della mia mente, più capivo come Soc avesse trasceso la sua.

Appena rientrò, gli chiesi: “Dov'è Joy? La rivedrò?”.

Sorrise, come se fosse contento di sentire ancora le mie domande. “Dan, non so dov'è. Quella donna è un mistero per me, lo è sempre stata”.

Gli parlai dell'incidente e di tutto il periodo successivo. Mi ascoltò in silenzio e con grande attenzione, annuendo di tanto in tanto.

“Dan, non sei più il giovane sciocco che è arrivato qui più di un anno fa”.

“Un anno? Mi sembravano dieci”, scherzai. “Stai dicendo che non sono più uno sciocco?”.

“No, sto dicendo che non sei più giovane”.

“Sei proprio bravo a tirare su di morale, vero Soc?”.

“Ora sei uno sciocco con il senso dell'umorismo, Dan. È una differenza enorme. Adesso hai la possibilità di trovare la porta”.

“La porta?”.

“Il regno del guerriero è protetto da una porta. È ben nascosta, come un monastero tra le montagne. Molti bussano, ma pochi entrano”.

“Beh, fammi vedere dov'è e troverò il modo di entrare”.

“Non è così semplice, zuccone. La porta è dentro di te, sei tu che devi trovarla. Ma non sei pronto, non del tutto. Se tentassi di attraversarla ora, sarebbe quasi certamente la tua fine. C'è ancora molto lavoro da fare”.

Le sue parole suonavano come un annuncio ufficiale.

“Abbiamo parlato di tante cose, hai avuto delle visioni e hai imparato delle lezioni. È il momento di assumerti la piena responsabilità di te stesso. Per trovare la porta, devi seguire...”.

“Le Regole della Casa?”, suggerii.

Rise, poi il campanello suonò di nuovo. Lo osservai attraverso i vetri appannati camminare svelto sotto la pioggia, con addosso la sua mantellina. Infilò la pompa nel serbatoio, andò dalla parte del guidatore e disse qualcosa a un uomo dai capelli biondi e

una lunga barba.

I vetri si appannarono e li pulii con la manica, in tempo per vederli ridere di gusto. Poi Socrate aprì la porta e una folata d'aria fredda mi colpì rendendomi bruscamente consapevole, per la prima volta, che non stavo affatto bene.

Iniziò a preparare il tè, ma lo fermai. “Per favore Soc, siediti. Preparo io il tè”. Si sedette, annuendo col capo in segno di approvazione. Sentii una leggera vertigine e mi appoggiai alla scrivania. Avevo la gola secca, forse il tè mi sarebbe stato d'aiuto.

Mentre mettevo il bollitore dell'acqua sulla piastra elettrica, chiesi: “Devo trovare un sentiero interiore che conduce a questa porta?”.

“Sì, tutti devono trovarlo. Lo si trova con l'addestramento”. Poi, anticipando la mia domanda, disse: “Tutti abbiamo la potenzialità di trovare la porta e attraversarla, ma pochi sono davvero interessati. Questo è un punto fondamentale. Non ho deciso di farti da insegnante in virtù di qualche tua straordinaria capacità innata; anzi, assieme ai tuoi punti di forza hai delle enormi debolezze. L’ho fatto perché tu *vuoi* fare questo viaggio”.

Quelle parole fecero risuonare una corda dentro di me. “Forse è come la ginnastica, Soc. Anche una persona grassa, debole o rigida può diventare un buon ginnasta, ma nel suo caso la preparazione è più lunga e più difficile”.

“Sì, è esattamente così. E posso dirti di più: il tuo sentiero sarà molto ripido e cosparso di ostacoli”.

Mi sentivo febbricitante e avevo male in tutto il corpo. Fui costretto ad appoggiarmi di nuovo alla scrivania. Con la coda dell'occhio vidi Socrate venire verso di me e allungare la mano verso la mia testa. ‘Oh no, non ora. Non ce la faccio’, pensai. Ma mi stava soltanto sentendo la fronte. Poi mi tastò le ghiandole del collo, scrutò il mio volto e i miei occhi, infine mi auscultò il polso a lungo.

“Il tuo sistema energetico è squilibrato e probabilmente hai la milza ingrossata. Fatti vedere da un medico, subito!”.

Mentre entravo zoppicando nell'atrio del Cowell Hospital mi sentivo davvero male. La gola mi bruciava ed ero tutto un dolore. Il medico confermò la diagnosi di Soc: ingrossamento della milza. Mi venne diagnosticata una grave forma di mononucleosi e venni ricoverato.

Febbricitante, dormii a intervalli e sognai che avevo una gamba enorme e l'altra completamente rinsecchita. In sogno provavo a fare i miei esercizi alla sbarra o dei salti mortali, ma era un disastro e cadevo, cadevo, cadevo... fino al pomeriggio del giorno seguente, quando Socrate entrò con un mazzo di fiori secchi.

“Socrate”, dissi debolmente, felice dalla sua visita inattesa. “Non dovevi disturbarti”.

“Certo che dovevo”.

“Dirò all'infermiera di metterli in un vaso e guardandoli penserò a te”.

“Non sono da guardare, sono da mangiare”, disse uscendo dalla stanza. Ritornò con un bicchiere d'acqua calda. Pestò alcuni fiori, li avvolse in una garza che aveva portato con sé e immerse il tutto nell'acqua. “Questo ti rafforzerà e ti aiuterà a ripulire il sangue. Bevi”. Aveva il gusto amaro di una medicina.

Poi prese una bottiglia piena di un liquido giallo in cui erano state messe a macerare altre erbe e applicò il liquido sulla mia gamba destra, direttamente sulla cicatrice. Mi chiesi che cosa avrebbe detto l'infermiera, una ragazza carina dall'aspetto di una donna manager, se fosse entrata in quel momento.

“Soc, cos'è quella roba gialla?”.

“Urina, con erbe messe a macerare”.

“Urina!”, esclamai allontanando la gamba disgustato.

“Non essere stupido”, disse afferrandomi la gamba e riportandola in posizione. “L’urina era un elisir molto apprezzato nelle antiche pratiche mediche”.

Chiusi gli occhi stanchi e doloranti, la testa mi pulsava come un tamburo. Sentivo la febbre che ricominciava a salire. Socrate mi mise la mano sulla fronte, poi mi sentì il polso. “Bene, le erbe stanno già facendo effetto. Questa notte avrai una crisi, ma domani ti sentirai già meglio”.

Riuscii a dire un: “Grazie, Soc”, a malapena udibile.

Si chinò su di me e mi appoggiò la mano sul plesso solare. Tutte le sensazioni divennero di colpo più intense. Mi sembrava che la testa fosse sul punto di esplodere, la febbre mi bruciava e sentivo le ghiandole pulsare. La cosa peggiore fu un dolore lancinante alla gamba destra, in corrispondenza della ferita.

“Smettila, Soc, basta!”, urlai.

Tolse la mano e io quasi svenni. “Ho solo immesso nel tuo corpo un po’ più di energia di quella a cui sei abituato, per accelerare il processo di guarigione. Brucia soltanto dove hai dei blocchi. Se fossi libero dai blocchi, se la tua mente fosse limpida, il tuo cuore aperto e il tuo corpo privo di tensioni, sperimenteresti l'energia come un piacere indescrivibile, anche migliore del sesso. Penseresti di essere in cielo, e in un certo senso avresti ragione”.

“A volte mi spaventi, Socrate”.

“I guerrieri sono sempre temuti”, sogghignò. “Anche tu hai l'aspetto di un guerriero: slanciato, flessibile e forte grazie alla tua rudimentale preparazione atletica. Ma hai ancora molto lavoro da fare prima di poter gioire della vitalità che *io* ho”.

Ero troppo debole per discutere.

Entrò l'infermiera. “Misuriamo la temperatura, signor Millman”. Socrate si alzò educatamente. Io ero immobilizzato a letto, distrutto e dolorante: il contrasto tra noi due non era mai stato così evidente come in quel momento. L’infermiera sorrise a Socrate, che ricambiò il sorriso. “Con un po’ di riposo, suo figlio si riprenderà in fretta”, disse.

“È quello che gli ho detto anch'io”, disse Soc con gli occhi scintillanti. L’infermiera gli lanciò un altro sorriso. Possibile che fosse uno sguardo d'intesa? Uscì dalla stanza in un bianco fruscio.

Socrate sospirò. “C'è qualcosa nelle donne in uniforme...”. Poi mi appoggiò la mano sulla fronte e caddi in un sonno senza sogni.

Il mattino seguente mi sentivo un uomo nuovo. Le sopracciglia del medico si inarcarono mentre mi palpava la milza e le ghiandole, ricontrollando la mia cartella clinica. Era perplesso. “Signor Millman, lei si è ripreso perfettamente”. Sembrava quasi scusarsi. “La dimettiamo nel pomeriggio. Mi raccomando, molto riposo”. Uscì continuando a studiare incredulo la mia cartella.

Un frusciò annunciò l'arrivo dell'infermiera. “Mi aiuti!”, gridai.

“Sì?”, disse entrando.

“Non riesco a capire, forse ho un problema cardiaco. Ogni volta che lei entra, il mio battito diventa erotico”.

“Vuol dire irregolare?”.

“Beh, in fondo è la stessa cosa”.

Mi elargì un bel sorriso. “Sembra che sia pronto per tornare a casa”.

“Anche il medico ha detto così, ma sono sicuro di avere bisogno di un'assistenza infermieristica particolare”.

Sorrise e uscì. “Infermiera, non mi lasci!”, gridai.

Mentre tornavo a casa *camminando*, ero stupito dal miglioramento della mia gamba. Zoppicavo ancora, spostando l'anca all'infuori a ogni passo, ma potevo camminare senza bastone. Doveva esserci qualcosa nella cura all'urina di Soc o nell'energia con cui mi aveva ricaricato come fossi stato una batteria.

Le lezioni erano ricominciate. Mi ritrovai di nuovo immerso in compagni di corso, libri e relazioni, ma tutto quello era diventato secondario. Potevo stare al gioco senza paura. Avevo cose molto più importanti da fare, in una piccola stazione di servizio a ovest del campus.

Dopo un lungo pisolino, mi incamminai verso la mia meta. Non feci in tempo a sedermi, che Soc disse: “Abbiamo molto lavoro da fare”.

“Quale?”, chiesi stirandomi e sbadigliando.

“Una revisione completa”.

“Ci vorrà molto?”.

“Puoi scommetterci: sei tu l'oggetto della revisione”.

“Cosa?”, esclamai. Poi pensai: ma sì, faccia pure!

“Dovrai gettarti nel fuoco e risorgere dalle tue ceneri, come la fenice”.

“Una metafora, spero!”.

Socrate sembrava proprio pronto per una riparazione meccanica. “In questo momento sei un ammasso di circuiti aggrovigliati e di programmi antiquati. Dovremo revisionare i tuoi vecchi modi di agire, pensare, sognare e vedere il mondo. Sei un groviglio di cattive abitudini”.

Cominciava a irritarmi. “Dannazione, Socrate! Sai che ho avuto un momento difficile e che sto facendo del mio meglio. Non hai nessuna comprensione?”.

Gettò indietro la testa e rise a crepapelle. Poi si avvicinò e mi tirò all'improvviso la camicia fuori dai pantaloni. Mentre la rimettevo a posto, mi scompigliò i capelli. “Ascoltami, Grande Buffone, tutti vogliono comprensione. Ma non basta dire: ‘Voglio rispetto’. Devi guadagnarti il rispetto agendo in modo corretto; il rispetto di un guerriero non si ottiene facilmente”.

Contai fino a dieci, feci un profondo respiro e dissi: “E come otterrò il tuo rispetto, mio Grande Terribile Guerriero?”.

“Cambiando il tuo modo di agire”.

“Quale modo di agire?”.

“Il tuo agire da ‘povero me’, naturalmente. Smettila di essere così fiero della tua mediocrità, dimostra un po’ di spirito!”. E mi schiaffeggiò scherzosamente sulla guancia dandomi dei colpetti nelle costole.

“Smettila!” urlai. Non ero dell'umore di giocare. Cercai di bloccargli il braccio, ma si liberò e balzò con agilità sulla scrivania. Di lì balzò sulla mia testa premendomi contro il divano. Cercai rabbiosamente di rimettermi in piedi spingendolo, ma appena lo toccai balzò *all'indietro* sulla scrivania. Caddi in avanti e finii contro il pavimento. “Dannazione!”, ero davvero infuriato. Si infilò nella porta dell'officina. Lo inseguii zoppicando.

Era seduto sul cofano di una macchina con i piedi sul paraurti e si grattava la testa. “Dan, sei fuori di te!”.

“Magnifica analisi”, replicai respirando affannosamente.

“Bene, bene. Data la situazione *devi* essere arrabbiato. Non c'è nulla di sbagliato nella rabbia o in qualunque altra emozione, ma mantieni l'attenzione su quello che fai”. Si mise

a lavorare alle candele di una Volkswagen. “La rabbia è un potente strumento per trasformare le vecchie abitudini”, disse togliendo la prima candela, “e sostituirle con comportamenti nuovi”. Inserì una nuova candela e la chiuse. “La paura inibisce l'azione, la rabbia la genera. Imparando a usare correttamente la rabbia, trasformerai la paura in rabbia e la rabbia in azione. Questo è il segreto dell'alchimia interiore”.

Ritornati in ufficio, Socrate mise a bollire l'acqua per la specialità della sera: tè alla rosa canina. Intanto, continuava. “Per liberarti dalle vecchie abitudini, concentra tutta l'energia non nel combattere il vecchio, ma nel costruire il nuovo”.

“Come posso controllare le mie abitudini se non riesco neppure a controllare le mie emozioni?”.

“Non devi controllare le emozioni”, rispose. “Le emozioni sono fenomeni naturali come i fenomeni atmosferici. A volte c'è paura, a volte dolore, a volte rabbia. Le emozioni non sono un problema. Il trucco sta nel trasformare l'energia delle emozioni in un'azione costruttiva”.

Mi alzai, tolsi il bollitore dalla piastra e versai l'acqua nelle tazze. “Puoi farmi un esempio pratico?”.

“Passa un po’ di tempo con un neonato”.

Divertito, soffiai sul mio tè. “Non ho mai pensato ai neonati come a maestri di emozioni”.

“Quando un neonato è infelice, diventa pianto puro. Non si chiede se deve o non deve piangere. I neonati accettano totalmente quello che sentono. Lasciano arrivare un'emozione, e poi la lasciano andare. Sono insegnanti meravigliosi. Impara da loro e avrai vinto tutte le tue vecchie abitudini”.

Una Ford Ranchero si fermò alle pompe. Socrate si avvicinò al guidatore mentre io, ridacchiando, infilavo la pompa nel serbatoio. Ispirato dalle sue ultime spiegazioni, urlai oltre il tettuccio dell'auto: “OK, Soc, le farò a pezzi quelle maledette!”. Poi diedi uno sguardo ai passeggeri: tre suore scandalizzate! Le parole mi morirono in gola e, rosso come un pomodoro, mi diedi da fare a lavare il parabrezza. Socrate era appoggiato a una pompa e si teneva la pancia dalle risa.

Dopo che la Ranchero se ne fu andata, con mio grande sollievo, arrivò un altro cliente. Era l'uomo biondo che avevo già visto, quello con una lunga barba incolta. Scese e abbracciò Socrate calorosamente.

“È sempre bello vederti, Joseph”, disse Socrate.

“Anche per me, Socrate... *Socrate*, giusto?”. E sorrise nella mia direzione.

“Joseph, ti presento una giovane macchina da domande. Si chiama Dan. Premi un pulsante e lui fa una domanda. Davvero stupefacente”.

Joseph mi tese la mano. “Il vecchietto si sta addolcendo con l'età?”, chiese con un largo sorriso.

Prima che potessi assicurarlo che Soc era probabilmente più bisbetico che mai, il ‘vecchietto’ mi interruppe: “Oh, posso impigrirmi tranquillamente. Con Dan è molto più facile di quanto sia stato con te”.

“Capisco”, disse Joseph mantenendo un'espressione serissima. “Non l'hai ancora portato a fare cento miglia di corsa o a camminare sui carboni ardenti, vero?”.

“Macché. Siamo ancora all'asilo: mangiare, camminare e respirare. Cose così”.

Joseph rise di gusto e mi sorpresi a ridere con lui. “A proposito di mangiare”, disse, “perché non venite nel mio locale? Sarete miei ospiti privati e vi preparerò una bella colazione”.

Stavo per rifiutare (avevo lezione all'università), ma Socrate mi precedette. “Magnifico! Il nostro turno finisce tra mezz'ora. Ci vediamo tra poco”.

“Ottimo, vi aspetto”. Pagò e ripartì.

“Soc, Joseph è un guerriero come te?”, chiesi.

“Nessuno è un guerriero come me”, rispose ridendo, “e nessuno vorrebbe esserlo. Ognuno di noi ha delle qualità innate. Tu eccelli nella ginnastica, Joseph eccelle nella preparazione del cibo”.

“Vuoi dire che è un ottimo cuoco?”.

“Non esattamente. Joseph è specializzato in cibi non cucinati. Enzimi freschi. Li gusterai tra poco. Dopo la magia culinaria di Joseph, ti verrà l'allergia per i fast-food”.

“Che cos'hanno di speciale i suoi piatti?”.

“Due cose soltanto, ma molto sottili. Anzitutto, dà tutta la sua attenzione a quello che fa. In secondo luogo, l'amore è l'ingrediente principale dei suoi piatti. Il suo amore continua a rimanerti in bocca a lungo”.

L’addetto al turno di giorno, un adolescente dinoccolato, arrivò con la sua solita aria ingrugnita. Ce ne andammo. Affrettai il mio passo zoppicante per stare alla pari con le leggere falcate di Soc, mentre prendevamo delle stradine secondarie per evitare l'intenso traffico del mattino.

Facendo scricchiolare le foglie secche, superammo le schiere di case tipiche di Berkeley, un misto di stile vittoriano, spagnolo coloniale e chalet svizzero, e una fila di palazzoni simili a scatole che affittavano appartamenti ai trentamila studenti dell'università.

Intanto, parlavamo. “Avrai bisogno di una dose enorme di energia per trapassare la nebbia della tua mente e trovare la strada verso la porta. Per questo sono essenziali delle pratiche purificanti e rigeneranti”.

“Ti spiace ripetere?”.

“Certo. Ti daremo una ripulita, ti faremo a pezzetti e ti rimetteremo nuovamente insieme”.

“Oh, perché non l'hai detto subito?”, scherzai.

“Devi affinare tutte le tue funzioni: muoverti, dormire, respirare, pensare, sentire e... mangiare. Di tutte le attività umane, mangiare è la prima da mettere a posto”.

“Un momento, Socrate. Per me mangiare non è un problema. Sono magro e i miei successi atletici provano che ho un mucchio di energia. Che importanza può avere cambiare poche cose nella mia alimentazione?”.

“La tua attuale alimentazione”, disse alzando lo sguardo per ammirare la chioma di uno splendido albero inondato di sole, “può darti un ‘mucchio’ di energia, ma ti rende anche confuso, influenza negativamente i tuoi stati d'animo e abbassa il tuo livello di consapevolezza”.

“E in che modo cambiare alimentazione può influire sulla mia energia?”, insistetti. “Assumo già tutte le calorie necessarie”.

“È vero, ma un guerriero deve conoscere anche gli influssi più sottili. La nostra fonte principale di energia è il sole. Ma in genere l'essere umano, cioè tu...”.

“Grazie per la concessione”.

“...nel suo attuale stato evolutivo, non può ‘mangiare’ la luce del sole, a parte alcuni modi molto limitati. Quando l'umanità avrà sviluppato questa capacità, l'apparato digerente diventerà una vestigia del passato e le case farmaceutiche di lassativi falliranno. Per ora, il cibo è la forma di energia solare di cui hai bisogno. Questa energia

ti aiuterà ad affinare l'attenzione, a rendere la tua concentrazione affilata come una lama”.

“Eliminando i dolci?”.

“E qualche altra piccola cosa”.

“Una volta, un campione olimpionico giapponese mi ha detto che non sono le cattive abitudini che contano, ma quelle buone”.

“Ciò significa che le tue buone abitudini devono diventare così potenti da annullare quelle che sono diventate inutili”. Socrate mi indicò una piccola caffetteria a Shattuck, vicino ad Ashby. C’ero passato davanti molte volte senza mai notarla.

“Quindi credi nel cibo naturale, Soc”, dissi mentre attraversavamo la strada.

“Non si tratta di credere, ma di fare. Mangio soltanto ciò che è salutare e solo nella quantità necessaria. Per apprezzare quello che chiami cibo naturale, devi affinare i tuoi istinti. Devi diventare naturale”.

“Mi puzza di ascetismo. Nemmeno un piccolo gelato ogni tanto?”.

“La mia alimentazione può sembrarti molto spartana in paragone a quelli che tu chiameresti ‘moderati piaceri’, Dan. Ma io traggo un grande piacere da ciò che mangio, perché ho sviluppato la capacità di gioire dei cibi più semplici. E sarà così anche per te”.

Aprimmo la porta. “Entrate, entrate!”, disse Joseph con entusiasmo, come se ci desse il benvenuto in casa sua. In effetti, la piccola caffetteria sembrava un'abitazione privata. Spessi tappeti coprivano il pavimento. I pochi tavoli erano di un bel legno massiccio e scintillante e le sedie con lo schienale dritto e imbottito sembravano oggetti d'antiquariato. Una parete era completamente occupata da un enorme acquario pieno di pesci colorati. La luce del mattino filtrava attraverso un lucernario sul soffitto. Ci sedemmo sotto il lucernario e i caldi raggi del sole, oscurato ogni tanto da nuvole passeggere.

Joseph arrivò con due piatti che posò sulla tavola con un gesto pieno di orgoglio, servendo prima Socrate e poi me. “Ha un aspetto delizioso”, disse Socrate infilandosi il tovagliolo nel colletto della camicia. Guardai il mio piatto: qualche fettina di carota e una foglia di lattuga. Fissai il tutto con costernazione.

Vedendo la mia espressione, Socrate quasi cadde dalla sedia dalle risa e Joseph dovette appoggiarsi a un tavolo. “Ah!”, esclamai con un sospiro di sollievo, “è uno scherzo”.

In silenzio, Joseph ritirò i piatti e ritornò con due eleganti ciotole di legno. In ogni ciotola c'era una montagna in miniatura. I fianchi della montagna erano costituiti da due varietà di melone. Piccoli pezzi di noci e di mandorle rappresentavano i massi. Le pareti scoscese erano formate da sottili fettine di mele e formaggio. Gli alberi erano ciuffi di prezzemolo, tutti perfettamente tagliati come dei bonsai. Un gelato allo yogurt imitava la cima innevata. La base della montagna era circondata da acini d'uva tagliati a metà e da un anello di fragole.

Fissai sbalordito quella creazione. “Joseph, è troppo bello. Non posso mangiarlo, è da fotografare”. Socrate aveva già cominciato a mangiare a minuscoli bocconi com'era sua abitudine. Attaccai anch'io la montagna a modo mio e avevo quasi finito quando Socrate improvvisamente cominciò a prendere dei bocconi enormi che trangugiava avidamente. Capii che mi stava facendo il verso.

Mi sforzai di prendere bocconi più piccoli, respirando profondamente tra un boccone e l'altro come faceva lui, ma mi sembrava un sistema esasperatamente lento.

“Il piacere che ricavi dal cibo, Dan, è molto più del gusto che sentono le tue papille e della sensazione della pancia piena. Impara a goderti tutto il processo: la fame che

precede il momento di nutrirti, l'attenta preparazione del cibo, l'allestimento di una bella tavola, masticare, respirare, annusare, gustare, ingoiare... e alla fine la sensazione di leggerezza e di energia. Puoi persino goderti una facile e totale eliminazione delle scorie dopo la digestione. Se dai attenzione a tutti questi elementi, comincerai ad apprezzare i pasti semplici. L'ironia delle tue attuali abitudini alimentari è che da un lato hai paura di saltare un pasto, e dall'altro non sei pienamente consapevole di quelli che consumi".

"Io non ho paura di saltare un pasto", obiettai.

"Sono felice di saperlo. Ti renderà più facile la prossima settimana".

"Cosa?".

"Questo è il tuo ultimo pasto per i prossimi sette giorni". E cominciò a descrivermi un digiuno purificante che dovevo iniziare immediatamente. Succhi di frutta diluiti e tisane d'erbe sarebbero stati il mio unico cibo.

"Ma Socrate, ho bisogno di proteine e di ferro per aiutare la mia gamba a guarire. E ho bisogno di tutta la mia energia per gli allenamenti". Tutto inutile. Socrate sapeva essere davvero irragionevole.

Aiutammo Joseph in cucina chiacchierando di varie cose, poi lo ringraziammo e uscimmo. Ero già affamato. Mentre ritornavamo al campus, Socrate riassunse le regole che avrei dovuto seguire perché il mio corpo recuperasse i suoi istinti naturali. "Nel giro di pochi anni non avrai più bisogno di regole. Ma, per il momento, devi eliminare tutti i cibi che contengono zucchero raffinato, farina bianca, carne e uova, caffè, alcol, tabacco e qualunque tipo di droga. Mangerai frutta fresca e verdura cruda, cereali e legumi. Non credo negli estremismi, quindi potrai fare colazione con frutta fresca e ogni tanto dello yogurt. A pranzo, che è il pasto principale, insalata verde, patate al forno o al vapore, pane integrale o semi tostati. A cena, insalata cruda e, occasionalmente, verdure appena scottate al vapore. Accompagna ogni pasto con semi crudi non salati e con delle noci".

"Ormai, tu sarai un esperto di noci...", brontolai.

Passammo davanti a un negozio di alimentari. Stavo per entrare e comperare qualcosa di dolce, quando mi ricordai che ormai i dolci erano vietati. E per i prossimi sei giorni e ventitré ore non avrei mangiato praticamente nulla.

"Socrate, ho fame".

"Non ho mai detto che l'addestramento di un guerriero sarebbe stato uno zuccherino".

Attraversammo il campus nell'intervallo tra le lezioni; la Sproul Plaza era affollata. Lanciai un'occhiata ingorda alle ragazze più carine. Socrate mi toccò il braccio. "Questo mi fa ricordare una cosa, Dan. I dolci non sono l'unica cosa carina che dovrai evitare per un po' di tempo".

Mi fermai di colpo. "Vorrei essere sicuro di non fraintenderti. Puoi essere più preciso?".

"Certo. Finché non sarai sufficientemente maturo, tieni abbottonati i pantaloni".

"Ma Socrate", ribattei come se ne andasse della mia vita, "questo è puritanesimo, irragionevole e malsano. Ridurre il cibo è una cosa, ma questo è molto diverso!". Iniziai a citare la 'filosofia da Playboy': Albert Ellis, Robert Rimmer, Jacqueline Susann e il marchese de Sade. Misi nel mucchio anche il *Reader's Digest* e *Dear Abby*, ma lui restò irremovibile.

"Non sono tenuto a spiegarti le mie ragioni", disse. "Dovrai trovare le tue fonti di eccitazione nell'aria fresca, nel cibo puro, nell'acqua pulita, nella consapevolezza e nello splendore del sole".

"Ma Socrate, come farò?".

“Considera le ultime parole del Buddha ai suoi discepoli”.

“Che cosa disse?”. Attendevo ispirazione.

“Impegnatevi con tutte le vostre forze”. E svanì tra la folla.

La settimana fu tutta dedicata ai miei riti di iniziazione. Mentre lo stomaco brontolava, Soc riempiva le mie notti di esercizi ‘da asilo’ insegnandomi a respirare più lentamente e più profondamente. Sfacchinavo ‘impegnandomi con tutte le mie forze’, mi sentivo debole e aspettavo con ansia il mio (aaah!) succo di frutta diluito e la tisana, sognando bistecche e ciambelle. E pensare che *non* ero mai stato particolarmente attratto né dalle bistecche né dalle ciambelle!

Un giorno mi diceva di respirare con la pancia e l'altro con il cuore. Criticava il mio modo di camminare, il mio modo di parlare, il modo in cui i miei occhi si spostavano nella stanza, mentre la mia mente ‘vagava’ da qualche parte nell'universo. Niente di quello che facevo sembrava soddisfarlo.

Mi correggeva continuamente, a volte con dolcezza e a volte con durezza. “La giusta postura del corpo è un modo per fondersi con la gravità, Dan. Il giusto atteggiamento interiore è un modo per fondersi con la vita”. E così via.

Il terzo giorno di digiuno fu il più difficile. Ero senza forze e irritabile, avevo mal di testa e l'alito cattivo. “Fa tutto parte del processo di purificazione, Dan. Il tuo corpo si sta ripulendo”. Durante le sedute di ginnastica riabilitativa, tutto ciò che riuscivo a fare era rimanere sdraiato e qualche esercizio di stretching.

Il settimo giorno di digiuno mi sentivo davvero bene. Lo stimolo della fame era scomparso, sostituito da una piacevole sensazione di rilassamento e di leggerezza. Anche la ginnastica riabilitativa migliorò. Limitato soltanto dalla mia gamba debole, mi impegnavo a fondo e sentivo il mio corpo più elastico che mai.

Quando, l'ottavo giorno, ricominciai a mangiare, iniziando con piccolissime quantità di frutta, dovetti ricorrere a tutta la mia forza di volontà per non rimpinzarmi di tutto quello che il menu di Soc mi concedeva.

Socrate non tollerava lamentele né critiche. Anzi, pretendeva che non dicessi una parola a meno che non fosse assolutamente necessario. “Niente più chiacchiere oziose”, mi disse. “Quello che esce dalla tua bocca è importante quanto quello che vi entra”. Imparai a inghiottire i miei inutili commenti e una volta che ci feci la mano scoprii la bellezza del rimanere in silenzio. Mi faceva sentire più calmo. Ma, dopo alcune settimane, mi venne voglia di fare un po’ di conversazione.

“Socrate, scommetto un dollaro che riesco a farti dire più di due parole”.

Allungò la mano a palmo in su e disse: “Hai-perso”.

Abituato ai miei precedenti successi atletici, pensavo che l'addestramento con Socrate sarebbe risultato altrettanto facile. Ma non impiegai molto tempo prima di realizzare che, come aveva detto lui, l'addestramento non era uno zuccherino.

Il mio problema più grave stava diventando la vita sociale. Una volta Rick, Sid e io portammo delle ragazze a mangiare una pizza. Tutti, inclusa la mia compagna, presero una maxipizza alla salsiccia; io ordinai un piatto vegetariano con pane integrale. Tutti ordinarono birra o frappè; io sorseggiai lentamente un succo di mela. Poi decidemmo per un gelato. Per loro ci furono crema, nocciole e panna, io chiesi un'acqua minerale e succhiai il ghiaccio che avevano messo nel bicchiere. Io li guardavo con invidia, loro mi guardavano come se fossi ammattito. Forse avevano ragione. La mia vita sociale stava collassando sotto il peso delle mie pratiche.

Facevo lunghi giri per evitare le pasticcerie, i negozi di alimentari e i ristoranti

all'aperto. La mia compulsione a mangiare sembrava sempre più forte, ma riuscivo a combatterla. Se cedevo davanti a un gelato, come avrei potuto guardare Socrate negli occhi?

C'era qualcos'altro che sembrava diventare sempre più forte: una specie di resistenza. Me ne lamentai con lui, nonostante la sua occhiataccia. “Soc, non sei più interessante. Sei diventato un vecchio brontolone e non hai nemmeno più il tuo alone luminoso”.

Mi fulminò con lo sguardo. “Basta trucchi magici”, disse soltanto. Appunto! Niente trucchi, niente sesso, niente patatine fritte, niente hamburger, niente dolci, niente divertimento e niente riposo. Solo disciplina, dentro e fuori.

Gennaio passò, febbraio volò, e marzo era quasi finito. La squadra gareggiava senza di me.

Gli esposi di nuovo i miei sentimenti, ma non mi offrì consolazione né supporto. “Socrate, sono diventato un boy-scout spirituale. I miei amici si rifiutano di uscire con me. Stai rovinando la mia vita”.

Senza alzare gli occhi dalla scrivania, disse soltanto: “Impegnati con tutte le tue forze”.

“Bene, grazie per lo stimolante discorso”. Incominciava a non piacermi più che un'altra persona, fosse pure Socrate, governasse la mia vita.

Stringendo i denti continuai a osservare le regole con determinazione, finché un giorno entrò in palestra l'abbagliante infermiera che aveva suscitato le mie fantasie erotiche mentre ero ricoverato in ospedale. Si sedette a osservare i nostri volteggi. Quasi immediatamente, me ne accorsi subito, tutti passarono a un livello di energia più alto e io non feci eccezione.

Fingevo di essere immerso negli esercizi, ma ogni tanto la sbirciavo con la coda dell'occhio. I suoi pantaloni aderenti e il top sviavano la mia concentrazione e la mia mente scivolava verso esercizi di tipo più erotico. Per tutto l'allenamento sentii i suoi occhi puntati su di me.

Se ne andò poco prima che finissimo. Feci la doccia, mi vestii e mi diressi verso le scale. Era là, sul pianerottolo, appoggiata alla ringhiera con un atteggiamento molto sexy. Non ricordo nemmeno di aver fatto l'ultima rampa di scale.

“Ciao, Dan Millman. Mi chiamo Valerie. Hai un aspetto molto migliore di quando mi sono presa cura di te in ospedale”.

“Sto molto meglio, infermiera Valerie”, scherzai. “E sono molto contento che sia stata tu a curarmi”. Rise con gesti languidi.

“Dan, mi accompagneresti a casa? È quasi buio e prima un tale mi ha seguita”.

Stavo per rispondere che era aprile e che il sole non sarebbe tramontato prima di un'ora, ma poi mi dissi: ‘Non essere stupido!’.

Camminammo chiacchierando, poi mi invitò a cena da lei. Aprì una bottiglia di vino ‘per le occasioni speciali’. Lo assaggiai soltanto, ma era l'inizio della fine. Stavo friggendo, più bollente di una bistecca sulla brace. Una vocina interiore mi chiese: “Sei un uomo o uno smidollato?”, e un'altra vocina rispose: “Sono un maledetto smidollato”. Quella sera infransi tutte le regole. Mangiai tutto quello che mi veniva offerto: zuppa di frutti di mare, insalata, bistecca e per dessert... parecchie razioni di Valerie.

Per tre notti dormii malissimo, chiedendomi come presentare la mia confessione a Socrate.

Poi, pronto al peggio, entrai nel suo ufficio e gli raccontai tutto. Attesi trattenendo il respiro. Rimase a lungo in silenzio, poi disse: “Vedo che non hai ancora imparato a respirare...”. Stavo per dire qualcosa, ma mi fermò con un gesto della mano. “Dan, *io*

posso capire come tu abbia potuto preferire all'addestramento un gelato o una scappatella con una bella donna, ma *tu*?”. Fece una pausa. “Niente lode e niente biasimo. Adesso hai visto la fame compulsiva del tuo stomaco e del tuo basso ventre. È una buona cosa, ma ricorda che ti ho chiesto di fare del tuo meglio. È questo il tuo meglio?”.

Socrate girò l'interruttore del suo sguardo su ‘penetrante’ e mi trapassò con gli occhi. “Ritorna tra un mese, ma solo se avrai applicato alla perfezione le regole. Frequenta quella donna, se lo desideri; ma, indipendentemente dalle tue pulsioni, esercita la volontà”.

“Lo farò, Socrate, lo giuro! Adesso capisco davvero”.

“Né le decisioni né la comprensione ti renderanno forte. Le decisioni hanno sincerità e la logica ha chiarezza, ma nessuna delle due ha l'energia che ti serve. Lascia che sia la rabbia a rafforzare la tua decisione. Ci vediamo il mese prossimo”.

Sapevo che, se avessi fallito di nuovo, sarebbe stata la fine. Con rinnovata determinazione decisi che nessuna donna sexy, nessun gelato e nessuna bistecca sarebbero riusciti a sconfiggere un'altra volta la mia volontà. Avrei padroneggiato i miei impulsi, oppure sarei morto.

Valerie mi telefonò il giorno dopo. Al suono della sua voce, che avevo sentito mormorare nelle mie orecchie non molto tempo prima, provai la ben nota eccitazione. “Danny, ci vediamo questa sera? Sei libero? Esco dal lavoro alle sette, ci troviamo in palestra?”.

La portai nella caffetteria di Joseph per sorprenderla con un'insalata fantastica. Mi accorsi che Valerie civettava con Joseph... e con tutti i maschi carini nel locale.

Poi salimmo da lei e continuammo a chiacchierare. Mi offrì un bicchiere di vino, ma io chiesi del succo di frutta. Mi accarezzò i capelli e mi baciò, sussurrandomi dolci paroline all'orecchio. Ricambiai i suoi baci con trasporto. Poi la mia voce interiore parlò forte e chiara: “Smamma finché sei in tempo, bestione!”.

Mi alzai e balbettai goffamente la scusa più stupida che mi venne in mente. “Valerie, mi piaci tantissimo, ma... sto... mmm... seguendo una disciplina che non mi permette di... Mi piace stare con te, ma... prova a considerarmi solo un amico, una fra-fratello, un pre-prete che ti è molto affezio-nato”. Che diavolo stavo dicendo?

Valerie sospirò, si sistemò i capelli e disse: “Dan, è davvero bello incontrare qualcuno che non è interessato soltanto al sesso”.

“Magnifico”, esclamai sollevato. “Sono contento di sentirtelo dire, perché possiamo condividere molte altre cose, e...”.

Guardò l'orologio. “Oh, è tardissimo, domani devo alzarmi presto... Buonanotte, Dan. Grazie per la cena. È stato davvero bello”.

La chiamai l'indomani, ma il telefono era occupato. Lasciai un messaggio, ma non mi richiamò. La incontrai una settimana dopo, al termine dell'allenamento. Era mano nella mano con Scott, uno dei miei compagni di squadra. Salimmo le scale insieme e lei mi era così vicino che sentivo il suo profumo. Mi salutò con un cenno del capo e Scott mi lanciò un'occhiata maliziosa, accompagnata da una strizzatina d'occhi significativa. Non pensavo che una strizzatina d'occhi potesse ferire così tanto.

Con una terribile fame che un'insalata verde non avrebbe mai potuto soddisfare, mi trovai davanti a una friggitoria di hamburger. Sentii il profumo degli hamburger che sfrigolavano, l'aroma delle salse... Ah, i bei tempi degli hamburger con insalata, pomodori e amici! Stordito, entrai automaticamente, andai diritto al bancone e sentii la mia voce che ordinava: “Un hamburger al doppio formaggio, per favore”.

Mi sedetti, guardai l'hamburger nel piatto davanti a me e lo addentai avidamente. Improvvisamente realizzai la verità: scegliere tra Socrate e un hamburger al formaggio. Sputai il boccone che avevo già in bocca, gettai il resto nella spazzatura e me ne andai. Era finita: non sarei stato mai più schiavo dei miei impulsi.

Quella notte fu l'inizio di una nuova luce, fatta di rispetto per me stesso e di un senso di potere personale. Da quel momento, tutto sarebbe stato più facile.

Lievi cambiamenti cominciarono a comparire nella mia vita. Sin da bambino avevo sofferto di piccoli problemi: naso che colava con il freddo, mal di testa, stomaco delicato e umore mutevole, tutti sintomi che ritenevo normali e inevitabili. Ma ora erano scomparsi.

Provavo un senso di leggerezza e sentivo attorno a me un alone di energia. Forse era per quello che le donne civettavano con me e cani e bambini venivano a chiedere di giocare e farsi coccolare. Alcuni compagni di squadra cominciarono a chiedermi consigli riguardo a problemi personali. Non più una piccola barca in un mare in tempesta, cominciai a sentirmi come la rocca di Gibilterra.

Ne parlai a Socrate, che annuì. “Il tuo livello di energia si sta elevando. Le persone, gli animali e persino le cose sono attratte dal tuo campo energetico. È così che funziona”.

“Le Regole della Casa?”, chiesi.

“Le Regole della Casa”. Poi aggiunse: “Ma l'autocompiacimento sarebbe prematuro. Mantieni il senso della prospettiva. Hai solo superato gli esami della scuola materna”.

L’anno accademico terminò senza che me ne accorgessi. Avevo superato brillantemente tutti gli esami e lo studio, che mi era sempre costato grandi sforzi, era diventato una faccenda di poco conto. La squadra partì per una breve vacanza, poi ritornò per gli allenamenti estivi. Stavo cominciando a camminare senza il bastone e alcune volte alla settimana facevo delle brevi corse di prova. Mi impegnavo ricorrendo a tutta la mia disciplina e capacità di sopportazione. E naturalmente mi impegnai al massimo nel dare attenzione al cibo, ai movimenti del corpo e alla respirazione, ma il mio massimo non bastava ancora.

Socrate non faceva che aumentare le sue richieste. “Ora che stai raccogliendo energia, gettati nell'addestramento con passione ancora maggiore”.

Imparai a respirare così lentamente che ci mettevo un intero minuto per completare un ciclo. Associato a un'intensa concentrazione e al controllo di specifiche aree muscolari, quell'esercizio di respirazione mi riscaldava come se fossi in una sauna e mi consentiva di rimanere a mio agio all'aperto con qualunque temperatura.

Ero eccitato nel realizzare che stavo sviluppando lo stesso potere che Soc mi aveva mostrato la sera del nostro primo incontro. Per la prima volta incominciavo a credere che forse, solo forse, sarei riuscito a diventare un guerriero come lui. Invece di sentirmi socialmente escluso, mi sentivo superiore ai miei amici. Quando un amico si lamentava di un disturbo fisico o di altri problemi che sapevo che si potevano risolvere con una dieta adeguata, gli davo tutti i consigli che ero in grado di offrire.

Una volta portai con me la mia nuova fiducia in me stesso alla stazione di servizio, sicuro che quella notte mi sarebbero stati rivelati degli antichi e arcani segreti dell’India, del Tibet o della Cina. Invece, non feci in tempo a entrare che Socrate mi tese uno strofinaccio e uno spazzolone, con l'ordine: “Fai splendere il bagno”. Nelle settimane successive sbrigai così tanti lavori manuali alla stazione di servizio che non avevo più tempo per quello che ritenevo il vero addestramento. Spostavo pneumatici per un'ora, poi portavo fuori la spazzatura. Spazzavo il pavimento dell'officina e rimettevo a posto gli

attrezzi. La vita con Socrate stava diventando una noiosa sfacchinata.

Contemporaneamente, lui diventava sempre più esigente. Mi dava cinque minuti per fare un lavoro che richiedeva mezz'ora, poi mi criticava impietosamente se non ero riuscito a finirlo. Era ingiusto, irragionevole e persino offensivo. Mentre stavo assaporando tutto il mio disgusto per quella situazione, Socrate entrò in officina per dirmi che avevo lasciato il pavimento del bagno sporco.

"Qualcuno avrà usato il bagno dopo che l'ho pulito", protestai.

"Niente scuse e getta via la spazzatura".

Ero così furioso che afferrai il manico della scopa come una spada. "Ho portato fuori la spazzatura cinque minuti fa. Te lo ricordi o stai rimbambendo?".

Sogghignò. "Sto parlando di *questa* spazzatura, babbuino!". Si indicò la testa e mi strizzò l'occhio. La scopa mi cadde dalle mani.

Un'altra sera, mentre spazzavo il pavimento dell'officina, Socrate mi chiamò nell'ufficio. Mi sedetti di cattivo umore, aspettandomi altri ordini. "Dan, non hai ancora imparato a respirare in modo naturale. Smetti di essere indolente e concentrati di più".

Fu la goccia che fece traboccare il vaso. "Tu sei l'indolente", urlai. "Io sto facendo tutto il tuo lavoro!".

Mi sembrò di vedere del dolore nei suoi occhi. Dolcemente rispose: "Non è bello, Dan, alzare la voce contro il tuo insegnante".

Troppo tardi ricordai che lo scopo delle sue provocazioni era sempre stato quello di farmi vedere il mio orgoglio e le mie resistenze, insegnandomi ogni volta a perseverare.

Uscii mestamente, a testa bassa. Tutto il mio mondo si era oscurato. Sino a quel momento non avevo ancora realizzato quanto gli fossi affezionato e quanta gratitudine avessi nei suoi confronti. Mentre camminavo verso casa, riflettei sulla sua pazienza con i miei scatti, le mie lamentele e le mie domande. Feci voto di non alzare mai più la voce contro di lui mosso dall'ira.

Cercai con sempre maggiore impegno di correggere le tensioni del mio modo di respirare, ma sembravo ottenere solo peggioramenti. Se respiravo profondamente, dimenticavo di rilassare le spalle; se mi ricordavo di rilassarle, mi afflosciavo troppo in avanti.

Una settimana dopo andai a chiedergli consiglio. Era impegnato nell'officina. Mi degnò soltanto di un breve sguardo e mi indicò la porta. Adirato e ferito, uscii zoppicando nella notte. Udii la sua voce dietro di me: "Quando avrai imparato a respirare, fai qualcosa per il tuo senso dell'umorismo". La sua risata mi inseguì fino a casa.

Mi sedetti sugli scalini del mio appartamento a guardare la chiesa al di là della strada, senza realmente vederla. Mi dissi: "Basta con questo folle addestramento", anche se non credevo a una sola parola di quello che avevo pensato. Continuai a mangiare le mie insalate, evitando ogni tentazione, e mi intestardii con la respirazione.

Solo un mese dopo, verso la metà dell'estate, mi ricordai di Joseph. Ero stato così occupato con lo studio, gli allenamenti di giorno e Soc alla sera, che non avevo avuto il tempo di andarlo a salutare. Ora, pensai tristemente, avevo tutte le sere libere. Arrivai alla caffetteria all'ora di chiusura. Il locale era vuoto. Trovai Joseph in cucina, che lavava meticolosamente i preziosi piatti di porcellana.

Eravamo così diversi, Joseph e io. Io ero basso, muscoloso, atletico, con capelli corti e il viso rasato; Joseph era alto e magro, dall'aspetto fragile, con una barba folta e incolta. Io mi muovevo e parlavo rapidamente, lui faceva ogni cosa con gesti lenti e attenti. Nonostante le nostre differenze, o forse a causa loro, mi sentivo attratto da lui.

Parlammo fino a tarda notte, mentre lo aiutavo a mettere a posto le sedie e a lavare il pavimento. Anche mentre parlavo cercavo di rimanere concentrato sul respiro, col risultato che lasciai cadere un piatto e inciampai nel tappeto.

“Joseph, Socrate ti ha fatto davvero correre per cento miglia?”.

Rise. “No, Dan. Non sono fatto per le prodezze atletiche. Soc non te l'ha detto? Sono stato il suo cuoco e attendente personale per anni”.

“Soc parla raramente del suo passato. Ma come hai fatto a essere il suo attendente per anni? A occhio e croce ne avrai trentacinque”.

Joseph si illuminò. “Un tantino più vecchio, ne ho cinquantadue”.

“Davvero?”.

Annuì. C’era sicuramente qualcosa in quelle discipline.

“Ma se non hai fatto addestramento fisico, che cos'hai fatto?”.

“Ero un ragazzo iroso ed egocentrico. Socrate iniziò a dirmi fai questo, fai quello e io sono stato tentato tante volte di andarmene. Poi ho imparato a dare, ad aiutare, a servire. Mi ha indicato la via verso la felicità e la pace”.

“Quale luogo migliore per imparare a servire di una stazione di servizio!”, scherzai.

“Non ha fatto sempre il benzinaio. Ha avuto una vita molto varia e molto particolare”.

“Parlamene”, lo pregai.

“Te ne parlerà lui quando riterrà che sia il momento”.

“Ma se non so nemmeno dove abita!”.

Joseph si grattò la testa. “Adesso che mi ci fai pensare, non lo so neanch'io”.

Nascondendo la mia delusione, chiesi: “Lo chiami anche tu Socrate? Sembra una strana coincidenza”.

“No, ma il suo nuovo nome, come il suo nuovo studente, ha dello spirito”. E sorrise. “Hai detto che era molto esigente con te...”.

“Sì, molto rigoroso. Niente di quello che facevo andava bene e se mi vedeva imbronciato o mi sentiva brontolare mi cacciava per settimane intere”.

“Ha fatto lo stesso con me e adesso mi ha cacciato indefinitamente”.

“Perché?”.

“Ha detto che non devo tornare finché non avrò imparato a respirare correttamente, qualunque cosa significhi”.

“Ah, quello”, disse appoggiando la scopa contro il muro. Si avvicinò e mi mise una mano sulla pancia e l'altra sul petto. “Ora respira”, disse.

Iniziai a respirare lentamente e profondamente, come Socrate mi aveva insegnato. “No, no. Non forzare”. Dopo alcuni minuti cominciai a sentire una strana sensazione nel ventre e nel petto. C’era calore, rilassamento e apertura. Scoppiai a piangere come un neonato, immensamente felice senza sapere perché. Respiravo senza nessuno sforzo, *era come se venissi respirato*. “Che meraviglia!”, pensai; “Chi ha bisogno di andare al cinema per divertirsi?”. Ero così eccitato che non riuscivo a contenermi. Poi sentii che il respiro diventava di nuovo teso.

“Joseph, l'ho perso!”.

“Non preoccuparti, Dan. Devi soltanto imparare a rilassarti. Ora che sai com'è respirare naturalmente, *lasciati respirare* sempre di più, finché diventerà una cosa naturale. Il respiro è il ponte tra la mente e il corpo, tra il sentire e l'agire. Il respiro equilibrato e naturale ti mantiene nel momento presente”.

“E mi renderà felice?”.

“Ti renderà equilibrato”.

Lo abbracciai. “Joseph, non so come hai fatto, ma ti ringrazio, grazie davvero”.

Gli spuntò quel sorriso che mi faceva sentire un calore in tutto il corpo e riprendendo la scopa disse: “Porta i miei saluti a... Socrate”.

Il mio respiro non migliorò di colpo. Continuavo a forzarlo. Ma un pomeriggio, mentre tornavo a casa dopo una serie di esercizi con i pesi, mi accorsi che, senza nessun intervento da parte mia, respiravo in modo pieno e naturale, quasi come ero riuscito a respirare nel locale di Joseph.

Quella sera mi precipitai nell'ufficio di Socrate per portargli in dono il mio successo e scusarmi per il mio comportamento. Sembrava che mi aspettasse. “Bene, continuiamo”, mi disse tranquillamente come se fossi appena ritornato dal bagno invece che da sei settimane di addestramento intensivo.

“Nient'altro, Soc? Qualcosa come ‘bravo, ragazzo!’ o ‘che splendido aspetto!’...”.

“Non c'è né lode né biasimo sul sentiero che hai scelto. Tocca a te gonfiare le tue vele”.

Scossi il capo esasperato, poi sorrisi. Almeno, ero tornato.

Quando non dovevo pulire i bagni mi dedicavo a nuovi esercizi ancora più frustranti, come meditare sui suoni interiori sino a sentirne molti simultaneamente. Una sera, mentre praticavo questo esercizio, sprofondai in uno stato di pace che non avevo mai conosciuto prima. Mi sentii, non so per quanto tempo, come se fossi fuori dal mio corpo. Fu la prima volta in cui il mio impegno e la mia energia mi avevano provocato un'esperienza paranormale, senza bisogno che Soc mi premesse le dita contro la testa, mi ipnotizzasse o qualunque altra cosa mi facesse.

Tutto eccitato, mi precipitai a dirglielo. Invece di congratularsi, mi disse: “Non farti distrarre dalle tue esperienze. Le esperienze vanno e vengono. Se hai fame di esperienze, vai a vedere un film. È più facile dello yoga e in più ci sono i popcorn. Medita tutto il giorno, se vuoi. Ascolta suoni e vedi luci, oppure vedi suoni e ascolta luci, ma non farti sedurre dalle esperienze. Lascia andare qualunque cosa”.

Frustrato, replicai: “Faccio ‘esperienze’, come le chiami tu, perché tu me l'hai detto”.

Socrate mi guardò come aria sorpresa. “Devo proprio dirti tutto?”.

Dopo un attimo di rabbia totale, mi misi a ridere. Rise anche lui. “Dan, hai appena sperimentato una trasformazione alchemica: hai trasformato la rabbia in riso. Ciò significa che il tuo livello di energia è molto più alto. Le barriere stanno crollando. Forse stai facendo qualche progresso...”. Senza smettere di ridere, mi passò lo strofinaccio.

La sera successiva, per la prima volta, Socrate non fece nessun commento sul mio comportamento. Capii il messaggio: d'ora in avanti ero io l'unico responsabile dell'osservazione di me stesso. Fu allora che realizzai il valore delle sue critiche. Quasi quasi mi mancavano.

Lo capii solo mesi più tardi, ma quella sera Socrate aveva smesso di farmi da genitore ed era diventato un amico.

Decisi di andare a raccontare l'accaduto a Joseph. Mentre camminavo per Shattuck, due camion dei pompieri mi superarono. Non mi feci nessuna domanda finché non vidi il cielo tinto di rosso proprio in direzione della caffetteria. Mi misi a correre.

La folla si stava già disperdendo quando arrivai. Anche Joseph era appena arrivato: se ne stava immobile davanti al locale ridotto in cenere. Udii il suo pianto disperato mentre cadeva lentamente in ginocchio. Quando lo raggiunsi, il suo viso era di nuovo sereno.

Un pompiere gli spiegò che probabilmente l'incendio era scoppiato nella lavanderia attigua al suo locale.

“Grazie”, disse semplicemente.
“Joseph, mi spiace tanto”.
“Anche a me”, rispose sorridendo.
Poi la mia curiosità ebbe la meglio.
“Due minuti fa eri così sconvolto...”.
Sorrise. “Proprio così”. Mi vennero in mente le parole di Soc: “Lascia che le emozioni arrivino e poi lasciale andare”. Fino a quel momento era rimasta una bella teoria, ma lì, di fronte ai resti anneriti e fumanti della sua splendida caffetteria, quel mite guerriero mi aveva appena insegnato a fare la pace con le emozioni.
“Era un posto così bello, Joseph”, sospirai scuotendo la testa.
“Già”, disse con una piccola vena di nostalgia.
In qualche modo, quella sua calma mi disturbava. “È tutto qui quello che provi?”.
Mi guardò serenamente, poi disse: “Conosco una storia che potrebbe piacerti, Dan. Vuoi sentirla?”.
“Certo”.

In un piccolo villaggio di pescatori del Giappone, una ragazza nubile diede alla luce un bambino. Temendo il disonore, i suoi genitori le chiesero chi fosse il padre. La ragazza si rifiutò di dirlo. Il pescatore che lei amava le aveva detto in segreto che andava in cerca di fortuna e sarebbe tornato per sposarla. I genitori insistettero. Per la disperazione, la ragazza fece il nome di Hakuin, un monaco che viveva sulle colline.
Infuriati, i genitori andarono da Hakuin e gli consegnarono la neonata, dicendo: “Questa bambina è tua; devi occupartene tu”.
“È così?”, disse Hakuin, prendendo la bambina in braccio mentre i genitori se ne andavano.
Passò un anno e il vero padre ritornò per sposare la ragazza. Tutti corsero da Hakuin per chiedergli di restituire la bambina.
“Rivogliamo la bambina”, dissero.
“È così?”, disse Hakuin consegnando loro la piccola.

Joseph attese sorridendo la mia reazione.
“Una storia interessante, Joseph, ma cosa c'entra con questa situazione? Il tuo locale è appena andato a fuoco”.
“È così?”, rispose. Scoppiammo a ridere, mentre io scuotevo il capo rassegnato.
“Joseph, sei pazzo come Socrate”.
“Oh, grazie Dan. Comunque, tu sei scosso a sufficienza per tutti e due. Non preoccuparti per me, ero pronto per il cambiamento. Forse andrò a sud, o a nord, non fa differenza”.
“Non andartene senza salutarmi...”.
“Ti saluto, allora”, disse donandomi uno dei suoi magnifici abbracci. “Parto domani stesso”.
“Non vai a salutare Socrate?”.
Rise. “Socrate e io ci salutiamo raramente. Più tardi capirai”. Ci separammo così.
Erano le tre di mattina di venerdì quando arrivai alla stazione di servizio. Ero più consapevole che mai di quanto avessi ancora da imparare. Non ero ancora entrato nell'ufficio, che annunciai: “Socrate, il caffè di Joseph è bruciato e lui è partito”.
“Strano”, commentò, “in genere il caffè bolle...”. Poi ritornò serio. “Qualcuno si è fatto

male?”.

“Non che io sappia. Ma non sei minimamente scosso?”.

“Era scosso Joseph?”.

“Sì e no”.

“Tutto bene, allora”. L’argomento era chiuso.

Poi, con mio stupore, Socrate prese un pacchetto di sigarette e ne accese una. “A proposito di fumo, ti ho già detto che le cattive abitudini non esistono?”.

Non potevo credere ai miei occhi e alle mie orecchie. Non stava accadendo davvero, mi dissi.

“No, non l'hai mai detto e io ho fatto una bella fatica per seguire le tue raccomandazioni di cambiare le mie cattive abitudini”.

“Oh, serviva per sviluppare la tua volontà e per offrire ai tuoi istinti un bel corso di aggiornamento. Vedi, qualunque comportamento rituale inconscio e compulsivo è negativo. Ma se fumare, bere, assumere droghe, mangiare dolci o fare domande stupide sono attività consapevoli, sono sia buone che cattive. Ogni cosa ha il suo prezzo e il suo piacere. Conoscendo entrambi gli aspetti, diventi realistico e responsabile delle tue azioni. Soltanto allora puoi fare la libera scelta del guerriero: agire o non agire.

“C'è un detto: ‘Quando sei seduto, siedi; quando sei in piedi, stai in piedi; qualunque cosa fai, non tentennare’. Una volta fatta la scelta, agisci con tutto il cuore. Non essere come quel pastore d'anime che pensava alla preghiera mentre faceva l'amore con la moglie e pensava a fare l'amore con la moglie mentre pregava”.

Risi a quell'immagine, mentre Socrate creava dei perfetti anelli di fumo.

“È meglio fare un errore con tutto il tuo essere che cercare di evitare gli errori con uno spirito tentennante. Responsabilità significa conoscere il piacere e il prezzo di una cosa, conoscere l'azione e le sue conseguenze, scegliere consapevolmente”.

“E la moderazione?”.

“La moderazione?”. Balzò sulla scrivania come un predicatore che tiene un sermone ai fedeli. “La moderazione è mediocrità, paura e confusione travestite. È un inganno del diavolo. Non è agire né non agire. È un tentennante compromesso che non fa felice nessuno. La moderazione è per gli insipidi e gli indecisi che hanno paura di prendere posizione. È per coloro che temono di ridere e di piangere, per coloro che temono di vivere e di morire. La moderazione”, e prese rumorosamente fiato prima di pronunciare la condanna finale, “è un piatto insipido, è il cibo del diavolo!”.

“Ma tu mi hai sempre decantato il valore dell'equilibrio, della via di mezzo, della misura...”.

Si grattò la testa. “Splendido, hai un ottimo argomento di riflessione. Forse è il momento di affidarti alla tua saggezza interiore, di ascoltare i consigli del tuo cuore”.

Ridendo, dissi: “I tuoi sermoni iniziano da leoni e finiscono da pecore, Soc. Devi fare ancora molta pratica”.

Si strinse sconsolatamente le spalle e scese dalla scrivania. “Me lo dicevano sempre in seminario”. Non sapevo se stesse scherzando.

“Comunque, Soc, fumare è una cattiva abitudine”.

“Non hai ancora capito, vero? Fumare non è cattivo, cattiva è *l'abitudine*. Posso godermi una sigaretta e non fumare più per sei mesi. E, se fumo, non faccio finta che i miei polmoni non paghino un prezzo. Poi compio l'azione adeguata per controbilanciare gli effetti negativi”.

“Non avrei mai immaginato che un guerriero fumasse”.

Mi soffiò in faccia i suoi anelli di fumo. “Non vivo secondo le aspettative degli altri, Dan, nemmeno secondo le mie. E non tutti i guerrieri fanno quello che faccio io. Ma tutti seguiamo le Regole della Casa. Che il mio comportamento corrisponda o meno ai tuoi nuovi modelli, ormai dovrebbe esserti chiaro che non ho abitudini né compulsioni. Le mie azioni sono consce, intenzionali e totali”.

Spense la sigaretta e mi lanciò un sorriso. “Sei troppo pieno di te, tutto orgoglio e disciplina di tipo superiore. È il momento di fare un po’ di baldoria”, e prese da un cassetto della scrivania una bottiglia di gin. Di nuovo, non credevo ai miei occhi. Mi preparò un gin tonic.

“Allora avete delle bibite”, scherzai.

Stette allo scherzo. “Solo succhi di frutta”, disse con le stesse parole del nostro primo incontro. E ora mi stava offrendo un gin tonic.

“Spassiamocela”, disse ingollando d'un fiato il suo gin. “Senza esclusione di colpi!”.

“Apprezzo il tuo entusiasmo, Soc, ma domani mi aspetta un duro allenamento”.

“Prendi il tuo giubbotto, ragazzo, e seguimi”. Obbedii.

La sola cosa che ricordo è che era sabato sera, che iniziammo presto e non ci fermammo mai. La notte fu un'interminabile successione di luci, bicchieri e risate.

Ma ricordo benissimo il mattino della domenica. Erano circa le cinque e la testa mi scoppiava. Camminando per la Mission avevamo superato la Quarta. Riuscivo a malapena a leggere i cartelli nella foschia del primo mattino. Improvvisamente, Soc si fermò e fissò la nebbia. Gli andai a sbattere contro ridacchiando, poi divenni lucido di colpo: c'era qualcosa che non andava. Una forma scura si materializzò nella nebbia. Mi balenò nella mente il mio sogno semi-dimenticato, ma svanì quando vidi un'altra forma, poi una terza. Tre uomini. Due ci bloccarono la strada. Il terzo si avvicinò ed estrasse un coltello da un logoro giaccone di pelle. Sentivo le tempie pulsarmi impazzite.

“Fuori i soldi”, abbaiò.

Con la mente annebbiata avanzai verso di lui cercando il mio portafoglio, ma inciampai e caddi in avanti.

Spaventato, l'uomo alzò il coltello. Socrate, a una velocità che non gli avevo mai visto, gli afferrò il polso, lo fece girare su se stesso e lo sbatté lontano, mentre un altro mi veniva addosso. Non riuscì mai a colpirmi: Socrate lo fece crollare a terra con un fulmineo calcio negli stinchi. Prima che il terzo potesse muoversi, Soc l'aveva gettato a terra piegandogli il braccio dietro la schiena. Gli si sedette sopra e gli chiese: “Hai mai riflettuto sulla non-violenza?”.

Uno degli assalitori cercò di rialzarsi, ma Socrate lanciò un urlo così improvviso e potente che l'altro arretrò. Approfittandone, il capo dei tre raccolse da terra il coltello e si scagliò contro di lui. Soc sollevò l'uomo su cui era seduto a cavalcioni e lo lanciò verso quello con il coltello, gridando: “Prendilo!”. I due rotolarono sull'asfalto. Poi, accecati dalla rabbia, tentarono un ultimo, disperato assalto.

Gli istanti successivi sono confusi nella mia mente. Ricordo che Socrate mi spinse da parte e che caddi. Poi nient'altro, salvo dei gemiti. Socrate era immobile. Quindi abbassò le braccia e fece un respiro profondo. Gettò i coltelli in un tombino e si girò verso di me.

“Tutto OK?”.

“Sì, salvo la testa”.

“Sei ferito?”.

“No, no, è solo l'alcol. Che diavolo è successo?”.

Socrate si inginocchiò accanto ai tre uomini stesi a terra e sentì il polso. Poi li girò con

delicatezza, controllò se avevano ferite e incominciò a dare dei piccoli colpi sui corpi privi di sensi. Soltanto allora capii che stava cercando di rimetterli in sesto! “Chiama un'ambulanza”, mi ordinò. Corsi alla più vicina cabina telefonica e telefonai. Poi ce ne andammo, avviandoci a grandi passi verso la stazione degli autobus. Lo guardai. Aveva gli occhi umidi di lacrime, per la prima volta da quando lo conoscevo era pallido e stanco.

Nell'autobus che ci riportava a casa non parlammo quasi. Era meglio, spesso parlare fa male. Alla fermata tra la University e Shattuck, Socrate mi disse, mentre scendeva: “Vieni nel mio ufficio per un bicchierino...”. E sorridendo alla mia espressione confusa, aggiunse: “...di tisana”.

Scesi dall'autobus a un isolato da casa. La testa mi scoppiava. Mi sentivo come se qualcuno continuasse a picchiarmi sulla testa. Camminai fino a casa con gli occhi socchiusi. ‘Ecco come si sentono i vampiri’, pensai. ‘La luce può davvero uccidere’.

La baldoria mi aveva insegnato due cose. Primo, avevo bisogno di sciogliermi e di lasciarmi andare. Secondo, il prezzo da pagare per l'alcol non valeva la pena. Il piacere che procurava era insignificante rispetto a quello che stavo imparando a gustare.

L’allenamento del lunedì fu un inferno, ma la possibilità di riprendermi sembrava reale. La gamba stava guarendo meglio di quanto mi aspettassi ed ero stato preso sotto le ali di un uomo straordinario.

Tornando a casa, mi sentivo così colmo di gratitudine che mi inginocchiai fuori del mio appartamento. Raccolsi una manciata di terra e alzai lo sguardo al verde smeraldo delle foglie che scintillavano fremendo nel vento. Per alcuni preziosi secondi mi sembrò di fondermi con la terra. Per la prima volta dagli anni dell'infanzia sentii una Presenza vitale senza nome.

Poi la mia mente razionale saltò su: ‘Wow, una vera esperienza mistica!’, e l'incantesimo si ruppe. Tornai alla mia condizione terrena di uomo ordinario, in piedi sotto un olmo con un pugno di terra in mano. In una sorta di dolce stordimento, entrai in casa, lessi qualche pagina e mi addormentai.

Martedì fu un giorno di quiete, la quiete prima della tempesta.

Mercoledì mattina mi tuffai nelle lezioni. La serenità che speravo fosse ormai permanente lasciò il posto ad ansie sottili e a vecchi stimoli. Con tutto l'addestramento che avevo alle spalle, mi sentii profondamente deluso. Poi accadde qualcosa di nuovo, il messaggio di un'intuizione di grande potenza: ‘I vecchi stimoli continueranno a presentarsi, ma non avranno importanza; solo le azioni importano; un guerriero *è* quello che *fa*’.

Pensai che la mia mente mi stesse giocando uno dei suoi tiri. Eppure, non era un pensiero e nemmeno una voce; era una *certezza*, un *sentire*. Era come se Socrate fosse dentro di me, un guerriero interiore. Quella sensazione rimase con me.

La sera, andai a parlare a Socrate della mia mente e di quel *sentire*. Soc stava sostituendo la dinamo di una Mercury scassata. Mi guardò e annunciò in tono neutro: “Joseph è morto questa mattina”.

Mi appoggiai a una station wagon dietro di me, sconvolto dalla notizia della morte di Joseph e dall'insensibilità di Soc.

“Com'è morto?”, farfugliai.

“Oh, molto bene, immagino. Aveva una rara forma di leucemia. Ce l'aveva da anni, ma ha resistito a lungo. Un magnifico guerriero”. Nella sua voce c'era affetto, ma nessuna

traccia di dolore.

“Socrate, non sei nemmeno un po’ dispiaciuto?”.

Posò la chiave inglese.

“Questo mi ricorda una storia che ho sentito molto tempo fa su una madre distrutta per la morte del figlio. ‘È un dolore intollerabile’, disse a sua sorella. ‘Piangevi per tuo figlio prima che nascesse?’, chiese la sorella. ‘No, naturalmente no’. ‘Allora non devi piangerlo nemmeno ora. È ritornato al luogo da cui è venuto, alla sua dimora originaria, dov'era prima di nascere'”.

“Questa storia ti è di conforto, Soc?”.

“È una buona storia. Con il tempo l'apprezzerai”, rispose luminoso.

“Pensavo di conoscerti bene. Non avrei mai creduto che fossi così senza cuore”.

“Non c'è niente di cui preoccuparsi, Dan. La morte non è un problema”.

“Ma Socrate, se n'è andato!”.

Rise sommessamente. “Forse se n'è andato e forse no. Forse non è mai stato qui”. La sua risata echeggiò nell'officina.

Improvvisamente capii che cosa mi turbava. “Proveresti la stessa cosa se io morissi?”.

“Naturalmente”, e scoppiò di nuovo a ridere. “Dan, ci sono cose che ancora non comprendi. Per ora, pensa alla morte come a una trasformazione, forse un po’ più radicale della pubertà, ma niente di così preoccupante. È solo uno dei cambiamenti del corpo. Quando accade, accade. Un guerriero non cerca la morte né la rifugge”.

Poi diventò serio. “La cosa triste non è la morte, ma il fatto che la maggior parte della gente non vive realmente”. I suoi occhi si riempirono di lacrime.

Restammo in silenzio come due vecchi amici, poi me ne andai.

Avevo appena svoltato l'angolo, quando il *sentire* ritornò. Una ‘tragedia’ è qualcosa di molto diverso per un guerriero e per uno sciocco. Semplicemente, Socrate non considerava la morte di Joseph una tragedia. Ne avrei capito il motivo solo alcuni mesi dopo, nelle profondità di una grotta sulle montagne.

Ciò nonostante, non riuscivo a liberarmi dall'idea che io e lui avremmo dovuto sentirci tristi davanti a un decesso. Confuso e a disagio, arrivai a casa e mi addormentai.

Al mattino arrivò la risposta: si trattava solo del fatto che Socrate non aveva risposto alle mie aspettative. Adesso vedevo la futilità di vivere secondo le aspettative degli altri, comprese le proprie. In quanto guerriero di pace, avrei deciso quando, dove e come agire. Avevo cominciato a vivere la vita di un guerriero.

Quella sera dissi a Socrate: “Sono pronto. Niente può più fermarmi”.

Il suo sguardo penetrante smontò tutti i miei mesi di addestramento. Parlò a bassa voce, ma le sue parole mi trafissero. “Sei uno sciocco. Nessuno sa se è pronto finché non arriva il momento. E tu non hai molto tempo, ogni giorno è un giorno più vicino alla morte. Qui non stiamo giocando, dovresti averlo imparato”.

Si alzò di colpo il vento. Senza preavviso, sentii le sue mani calde sulle mie tempie.

Ero nascosto tra i cespugli. Poco più in là, davanti al mio nascondiglio, c'era un uomo armato di spada, alto più di due metri. Il suo corpo massiccio e muscoloso puzzava di zolfo. La testa era coperta di capelli da selvaggio, intrecciati e l'attaccatura scendeva fino a metà della fronte. Le sue sopracciglia erano enormi archi su un viso contorto e gonfio di odio.

Fissò con malignità un giovane guerriero che gli stava di fronte. Cinque copie identiche del gigante si materializzarono dal nulla circondando il giovane guerriero. I sei giganti

emisero contemporaneamente una risata che saliva dal profondo delle viscere. Un grugnito animale che mi diede la nausea.

Il giovane guerriero muoveva la testa sconcertato, roteando freneticamente la spada. Non aveva la minima possibilità.

Con un ruggito, le sei figure balzarono su di lui. La spada del gigante si abbassò tagliandogli un braccio. Il giovane urlò di dolore mentre il sangue sgorgava dal moncone e menò altri ciechi fendenti in un ultimo, disperato tentativo. L'enorme spada si abbassò ancora e la testa del giovane guerriero si staccò dal corpo. Mentre rotolava a terra, aveva sul viso un'espressione di stupore.

Ringhiai involontariamente, in preda alla nausea. Il tanfo di zolfo fu sopra di me. Una presa d'acciaio mi tirò fuori dai cespugli e mi scagliò a terra. Quando riaprii gli occhi, lo sguardo privo di vita della testa tagliata del giovane guerriero, a pochi centimetri dal mio viso, mi avvertiva tacitamente del mio imminente destino. Poi udii la voce roca del gigante.

"Di' addio alla vita, giovane sciocco!". La sua cattiveria mi fece infuriare. Mi lanciai sulla spada del giovane guerriero, mi rimisi in piedi e lo fronteggiai. Con un grido, attaccò.

Parai il colpo, ma la forza della sua spada mi buttò a terra. Improvvisamente, erano in sei. Cercai di mantenere lo sguardo su quello vero mentre balzavo in piedi, ma non ero sicuro di poterlo riconoscere.

Cominciarono a cantare dal profondo del ventre e il canto si trasformò in un orribile rantolo di morte mentre mi circondavano inesorabilmente.

Poi il *sentire* mi disse che cosa fare. *Il gigante è la sorgente di tutte le tue paure, è la tua mente. Questo è il demone che devi distruggere. Non farti ingannare come il giovane guerriero: rimani concentrato!* Assurdamente, pensai: 'Che stupido momento per imparare una lezione'. Poi ritornai alla situazione immediata.

Con una calma di ghiaccio mi sdraiai sulla schiena e chiusi gli occhi appoggiandomi la spada sul petto, come se mi fossi arreso al mio destino. Le illusioni potevano ingannare i miei occhi, ma non le mie orecchie. Solo il vero gigante avrebbe fatto rumore. Lo sentii dietro a me. Aveva soltanto due possibilità: andarsene o uccidermi. Decise di uccidermi. Ascoltai con tutta la mia attenzione. Nell'attimo in cui sentii che la sua spada si abbassava, sollevai la mia con tutta la forza e la sentii affondare lacerando stoffa, carne e muscoli. Un urlo di dolore, e il tonfo di un corpo che cadeva. A faccia in giù, impalato sulla mia spada, c'era il demone.

"Questa volta, quasi non tornavi", disse Socrate con aria preoccupata.

Corsi in bagno e vomitai. Quando uscii, Soc mi aveva preparato una tisana di camomilla e liquirizia: "Per calmare i nervi e lo stomaco".

Iniziai a raccontargli il mio viaggio, ma mi interruppe subito. "Ero nascosto nei cespugli dietro di te e vedevo tutto. C'è mancato poco che starnutissi, ma per fortuna mi sono trattenuto. Non ero certo ansioso di avere a che fare con quel tipaccio. Per un attimo ho creduto che avrei dovuto intervenire, ma te la sei cavata piuttosto bene, Dan".

"Grazie, Soc".

"Hai rischiato davvero la vita per mancanza di concentrazione".

"Tutta la mia concentrazione era sulla spada del gigante".

"Davvero?".

"Soc, ho lottato con le illusioni per tutta la vita, preoccupato per ogni minimo

problema personale. Ho dedicato la mia vita a migliorare me stesso senza mai vedere il vero obiettivo della mia ricerca. Volevo che il mondo andasse come volevo io, sempre prigioniero della mia mente, preoccupato solo di me, di me, di me... Il gigante era questo me, questo ego, questo piccolo io con cui mi sono sempre identificato. E l'ho fatto fuori!”.

“Su questo non c'è dubbio”.

“Che cosa sarebbe accaduto se il gigante avesse vinto?”.

“Non dirlo neanche”, disse cupamente.

“Voglio saperlo. Sarei morto davvero?”.

“È possibile”, rispose. “Come minimo, saresti impazzito”. Il bollitore dell'acqua cominciò a fischiare.

La corsa sulle colline

Socrate versò la tisana fumante nelle tazze e pronunciò le prime parole incoraggianti in tanti mesi. “La tua vittoria nel duello con il gigante è la prova che sei pronto a fare il prossimo passo verso l’Unica Meta”.

“Quale passo?”.

“Lo scoprirai quando starai per farlo. Nel frattempo, il tuo addestramento può spostarsi in un settore diverso”.

Un cambiamento! Era un segno di progresso? Ero eccitato, finalmente qualcosa si muoveva. “Qual è il nuovo settore?”.

“Per prima cosa, dovrai trovare le risposte al tuo interno. Cominciamo subito. Esci, gira l'angolo, dietro il bidone della spazzatura troverai una grande pietra piatta contro il muro. Siediti lì finché avrai qualcosa di importante da dirmi”.

“È tutto?”, chiesi.

“È tutto. Siediti e aspetta un'intuizione degna di venire comunicata”.

Uscii, trovai la pietra e sedetti al buio. All'inizio lasciai scorrere pensieri in modo disordinato. Poi ripassai tutte le nozioni apprese nei miei anni di università. Passò un'ora, due, tre. Mancava ancora molto al sorgere del sole e cominciavo ad avere freddo. Rallentai il respiro e immaginai vividamente di avere un calore nella pancia. Dopo un po’ ero di nuovo a mio agio.

Spuntò l'alba. La sola cosa che mi veniva in mente era un'intuizione che avevo avuto durante una lezione di psicologia. Mi alzai irrigidito, con le gambe anchilosate ed entrai zoppicando nell'ufficio. Socrate, rilassato e comodamente seduto alla scrivania, chiese: “Così in fretta? Bene, dimmi”.

Ero un po’ imbarazzato e mi auguravo che bastasse a soddisfarlo.

“Sotto le nostre apparenti differenze, condividiamo tutti gli stessi bisogni e le stesse paure. Siamo tutti sullo stesso cammino e ci guidiamo a vicenda. Questa comprensione fa nascere la compassione”.

“Non male. Ritorna alla pietra”.

“Ma è quasi giorno e il tuo turno è finito”.

“Nessun problema”, sogghignò. “Sono sicuro che per questa sera avrai pensato a qualcosa”.

“Questa sera? Ma...”.

Mi indicò la porta.

Seduto sulla pietra con il corpo dolorante, ripensai alla mia infanzia. Frugai in tutto il mio passato alla ricerca di intuizioni. Niente. Poi cercai di riassumere le esperienze vissute durante quei mesi con Socrate in un brillante aforisma.

Pensai alle lezioni che avrei perso e alla scusa da raccontare all'allenatore. Che cosa gli avrei detto? Che ero rimasto seduto su una pietra in una stazione di servizio? Beh, almeno l'avrei fatto ridere con l'assurdità della mia storia.

Il sole si muoveva nel cielo con esasperante lentezza. Ero affamato, irritato e depresso, ma rimasi seduto fino a sera. Non avevo ancora niente da dirgli. Poi, quando lui arrivò, capii che voleva qualcosa di più profondo, qualcosa di cosmico. Intensificai la concentrazione. Lo vidi entrare in ufficio e mandarmi un saluto con la mano. Raddoppiai i miei sforzi. Poi, verso mezzanotte, arrivò. Non riuscivo a camminare e dovetti fare alcuni minuti di stretching prima di piombare nell'ufficio.

"Soc, ce l'ho fatta! Dietro le maschere delle persone ho sempre visto le loro paure e la loro mente confusa, ma questo non ha fatto altro che rendermi cinico, perché non sono ancora andato abbastanza in profondità da vedere la luce dentro di loro". Pensavo che fosse una rivelazione di proporzioni cosmiche.

"Eccellente...", commentò Socrate. Poi, mentre stavo per sedermi sospirando di sollievo, aggiunse: "...ma non è quello che voglio. Non avresti qualcosa di più toccante?". Ringhiai di frustrazione e ritornai alla mia pietra filosofale.

"Qualcosa di più toccante", aveva detto. Era un indizio? Ripensai ai miei esercizi di riabilitazione in palestra, con i miei compagni di squadra che mi stavano attorno come chiocce, sperando in una mia ripresa. Una volta, mentre mi esercitavo alla sbarra, avevo sbagliato la presa e stavo per cadere. Ero destinato a un atterraggio brusco, ma Sid e Herb mi afferrarono al volo e mi misero giù delicatamente. "Fai attenzione, Dan", mi rimproverò Sid. "Vuoi romperti di nuovo la gamba?".

Nulla di tutto ciò sembrava utile per risolvere quel pasticcio. Lasciai che la mia consapevolezza si rilassasse, sperando in un intervento del *sentire*. Nulla. Ero così rigido e dolorante che non riuscivo più a concentrarmi. Mi misi lentamente in piedi e feci alcuni movimenti di t'ai-chi che Soc mi aveva insegnato. Mentre piegavo le ginocchia e muovevo armoniosamente il corpo con le braccia che fluttuavano leggere, lasciai che il mio respiro scorresse con i movimenti del corpo. La mia mente si svuotò, poi si riempì di un'immagine.

Alcuni giorni prima avevo fatto una corsa per provare la gamba con cautela fino a Provo Square, nel centro di Berkeley, vicino alla Berkeley High School. Per rilassarmi alla fine della corsa, feci alcuni movimenti di t'ai-chi. Concentrato sulla morbidezza e sull'equilibrio, mi sentivo come un'alga che fluttuava nel mare.

Vidi che alcuni ragazzi si erano fermati a osservarmi, ma riportai subito l'attenzione al mio corpo, lasciando fluire la consapevolezza con i movimenti. Quando finii, mi infilai la tuta sui pantaloncini. In quel momento la mia attenzione fu catturata da due ragazzine che mi guardavano ridacchiando. Le ho impressionate per bene, pensai infilando entrambe le gambe in una gamba della tuta, perdendo l'equilibrio e cadendo sul sedere.

Altri ragazzi si unirono alle risa. Provai un attimo di imbarazzo, ma poi mi buttai a terra e risi con loro.

In piedi sulla pietra, mi chiesi perché mi fosse tornato in mente quell'episodio. Poi capii. Entrai nell'ufficio, mi piazzai davanti alla scrivania e dissi: "*Non ci sono momenti ordinari!*".

Soc sorrise. "Bentornato". Crollai sul divano e mi preparò il tè.

Da allora considerai ogni momento in palestra, tanto gli esercizi a terra quanto quelli in

aria, degno di tutta la mia attenzione. Ma, come Socrate mi aveva spiegato più di una volta, la capacità di applicare un'attenzione affilata come un rasoio a ogni momento della mia vita quotidiana richiede molta, molta pratica.

L'indomani, prima dell'allenamento, approfittai del cielo sereno e del sole caldo per meditare a torso nudo nel boschetto di sequoie. Ero seduto da una decina di minuti, quando qualcuno incominciò a scuotermi con violenza. Rotolai per terra e mi rannicchiai sulla difensiva. Poi vidi chi era. "Socrate, non conosci proprio le buone maniere".

"Sveglia! Basta dormire sul lavoro. Abbiamo molte cose da fare".

"Ho finito il turno", scherzai. "Pausa pranzo, si rivolga al mio collega".

"Muoviti, Toro Seduto. Vai a prepararti, infila le scarpe da ginnastica e torna qui tra dieci minuti".

Andai a casa, infilai le mie vecchie Adidas e tornai di corsa al bosco di sequoie. Socrate non si vedeva. In cambio, vidi lei.

"Joy!". Era a piedi nudi, in pantaloncini corti da ginnastica e una maglietta. Le corsi incontro e la abbracciai. Per gioco cercai di buttarla a terra, ma non era così facile. Volevo parlare, esprimerle i miei sentimenti e i miei progetti, ma mi mise un dito sulla bocca e disse: "Parleremo dopo, Danny. Adesso fai quello che faccio io".

Iniziò una combinazione di movimenti di t'ai-chi, degli esercizi ritmici per coordinare la mente e il corpo. Nel giro di pochi minuti mi sentii leggero, sciolto e pieno di energia.

Poi mi urlò senza preavviso: "Ai blocchi, pronti, via!". Partì a tutta velocità attraverso il campus, verso le colline dello Strawberry Canyon. Sbuffando e ansimando, non ancora pronto per una vera corsa, rimasi presto indietro. Spinsi sulle gambe, con i polmoni che scoppiavano. Davanti a me, Joy si era fermata sulla collina sopra lo stadio. Quando la raggiunsi, riuscivo a malapena a respirare.

"Perché così tanto, dolcezza?", mi disse con le mani sui fianchi. Poi ripartì su per il canyon verso le piste tagliafuoco, strette strade sterrate che giravano attorno alle colline. La inseguii caparbiamente, soffrendo come non soffrivo più da molto tempo, ma determinato a raggiungerla.

Mentre ci avvicinavamo alle piste tagliafuoco, rallentò e prese un passo più umano. Poi, con mia sorpresa, invece di imboccare una delle piste tagliò per un ripido sentiero verticale.

Offrii una silenziosa preghiera di ringraziamento quando, dopo un tratto di dura salita, riprese una delle piste. Mentre correvamo quasi in piano a mezza costa, mi disse: "Danny, Socrate mi ha chiesto di introdurti alla tua nuova fase di addestramento. La meditazione è un esercizio utilissimo, ma alla fine dovrai riaprire gli occhi e guardarti attorno. La via del guerriero è un'esperienza in movimento".

L'avevo ascoltata con attenzione, lo sguardo fisso al terreno sotto i miei piedi. "Sì, certo", risposi. "Per questo mi alleno in pal...". Alzai lo sguardo giusto in tempo per vedere la sua piccola figura scomparire in lontananza.

Quel pomeriggio, in palestra, mi sdraiai sul tappetino e iniziai a fare un esercizio di stretching dopo l'altro, finché l'allenatore venne a chiedermi: "Hai intenzione di rimanere sdraiato tutto il giorno o vuoi provare una delle simpatiche attività che abbiamo in serbo per te? Sai, noi li chiamiamo esercizi...".

Per la prima volta, provai qualche semplice salto mortale per mettere alla prova la mia gamba. Correre è una cosa, fare salti mortali è un'altra. I salti più impegnativi possono esercitare una pressione di ottocento chili sulle gambe nel momento in cui toccano terra. E, di nuovo per la prima volta in un anno, cominciai a mettere alla prova le gambe al

tappeto elastico. Rimbalzavo avvitandomi e provando dei salti mortali. Pat e Dennis, i miei due compagni di tappeto elastico, mi gridarono: “Vacci piano, Millman! La tua gamba non è ancora a posto”. Mi chiesi cosa avrebbero detto se avessero saputo che avevo appena corso per miglia su per le colline.

Quella sera, mentre andavo da Soc, ero così stanco che non riuscivo a tenere gli occhi aperti. Speravo in una tisana rilassante e in qualche chiacchiera amena. Ma avrei dovuto aspettarmelo...

“Mettiti di fronte a me e rimani in piedi così”. Socrate mi fece vedere la posizione, con le ginocchia flesse, il bacino in avanti e le spalle indietro. Poi allungò le braccia in avanti come se tenesse in mano una palla invisibile. “Tieni questa posizione senza muoverti. Respira lentamente e ascolta. Rispetto alla maggioranza delle persone ti muovi bene, ma hai i muscoli troppo tesi. La tensione è uno spreco di energia. Quindi, devi imparare a rilassare tutte le tensioni accumulate”.

Le gambe cominciarono a tremare per il dolore e lo sforzo. “Mi fa male!”.

“Fa male perché i tuoi muscoli sono duri come pietre”.

“Va bene, ho capito. Quanto devo rimanere ancora così?”.

Socrate sorrise e uscì bruscamente, lasciandomi lì a gambe piegate, coperto di sudore e tremante. Ritornò con un gatto grigio che era chiaramente sopravvissuto a molte battaglie.

“Devi avere la muscolatura di Oscar per poterti muovere come *noi*”, disse grattando il gatto dietro alle orecchie. Oscar faceva le fusa.

La mia fronte era madida di sudore, il dolore alle spalle e alle gambe stava diventando insopportabile. Finalmente, diede l'ordine: “Riposo!”. Mi raddrizzai, mi asciugai la fronte e mossi le braccia per scioglierle. “Vieni, presentati a Oscar”. Oscar continuava a fare le fusa, deliziato per le grattatine dietro le orecchie. “Dan, adesso hai due allenatori. Vero, Oscar?”. Oscar emise un miagolio soddisfatto e io gli feci una carezza. “Ora premi i muscoli della zampa, lentamente, fino a sentire l'osso”.

“Non voglio fargli male”.

“Premi!”.

Premetti sempre più profondamente i muscoli della zampa finché sentii l'osso. Oscar mi guardò con curiosità e continuò a fare le fusa.

“Ora premi il muscolo del mio polpaccio”, disse Soc.

“Non posso, Soc. Non siamo ancora così intimi”.

“Non fare lo scemo”.

Gli schiacciai il polpaccio e fui sorpreso di sentire che i suoi muscoli erano come quelli del gatto, solidi ma cedevoli come una gelatina molto densa.

“Ora tocca a te”, disse abbassandosi per premere il mio polpaccio.

“Ahi!”, gemetti. “Ho sempre pensato che i muscoli duri fossero normali”, dissi strofinandomi il polpaccio.

“Sì, sono normali, Dan, ma tu devi andare al di là del normale, al di là dell'ordinario e del ragionevole, nel regno dei guerrieri. Hai sempre cercato di essere superiore in una dimensione ordinaria, ora diventerai ordinario in una dimensione superiore”.

Mise fuori il gatto e mi introdusse agli elementi sottili dell'addestramento fisico. “Adesso capisci come la mente crea tensioni nel corpo. Paure, ansie e altri detriti mentali accumulati per anni diventano tensioni croniche. È il momento di liberare queste tensioni, di liberare il tuo corpo dal passato”.

Stese un lenzuolo bianco sul tappeto e mi disse di spogliarmi e restare in mutande. Lui

fece lo stesso. “E se arriva un cliente?”. Indicò un impermeabile appeso alla porta.

“Ora, fai esattamente come me”. Cominciò a strofinarsi un olio essenziale sul piede sinistro. Imitavo ogni suo gesto: schiacciava e premeva in profondità ogni punto della pianta del piede, il dorso, i lati e le dita. “Massaggia le ossa, non soltanto la carne e i muscoli, *in profondità*”. Mezz'ora dopo avevamo finito con il piede sinistro. Ripetemmo lo stesso procedimento con il destro. E andammo avanti così per ore, lavorando su ogni parte del corpo. Imparai sui miei muscoli, tendini e legamenti cose che non immaginavo neanche. Sentivo i punti in cui si attaccavano, percepivo la forma delle ossa. Ero stupito che io, un atleta, conoscessi così poco il mio corpo.

Socrate aveva dovuto infilarsi velocemente l'impermeabile un paio di volte, ma per il resto del tempo non ci furono altre interruzioni. Quando mi rivestii era l'alba e mi sembrava di avere un corpo nuovo.

Rientrando dopo aver servito un cliente, Soc disse: “Hai ripulito il tuo corpo da molte vecchie paure. Nei prossimi sei mesi trova il tempo per ripetere questo procedimento una volta alla settimana. Dai un'attenzione speciale alla ferita”.

Altri compiti a casa, pensai. Il cielo cominciava a rischiarare. Sbadigliai. Era ora di tornare a casa. Mentre uscivo, Socrate mi disse di trovarmi sotto le piste tagliafuoco all'una in punto del pomeriggio.

Arrivai in anticipo. Feci qualche esercizio di stretching e di riscaldamento. Dopo il ‘massaggio alle ossa’ il mio corpo era sciolto e leggero, ma avevo dormito troppo poco e mi sentivo stanco. Scendeva una leggera pioggerella. Non avevo voglia di andare a correre da nessuna parte e con nessuno. Poi udii un fruscio tra i cespugli. Rimasi immobile, aspettandomi di vedere sbucare un cervo. Invece era Joy. Sempre a piedi nudi, sembrava una principessa degli elfi con i suoi pantaloncini verdi e una maglietta giallo limone con la scritta: “La felicità è un serbatoio pieno”. Senza dubbio un regalo di Socrate.

“Ciao, Joy, che piacere vederti. Siediti un momento, ci sono tante cose di cui vorrei parlarti”. Mi fece un bel sorriso e partì a tutta velocità.

Mentre la seguivo su per il primo tornante, rischiando spesso di scivolare sulla terra bagnata, mi sentivo le gambe deboli dopo la corsa del giorno prima. Le ero grato che mantenesse un ritmo più lento, perché mi permetteva di riprendere fiato.

Eravamo quasi alla fine della pista più bassa. Il mio respiro era difficoltoso e le gambe mi tremavano. All'improvviso disse: “Oplà”, e prese il sentiero in verticale. La mia mente si ribellò. I miei muscoli stremati si rifiutavano di obbedirmi. Joy correva in salita con totale leggerezza, come se fosse in piano.

Con un urlo, affrontai la salita. Correvo piegato in avanti come un gorilla ubriaco, ansando, sbuffando e grugnendo, due passi avanti e uno indietro.

Alla fine del sentiero c'era uno spiazzo pianeggiante. Joy mi aspettava annusando gli aghi di pino bagnati, felice e contenta come un Bambi. I miei polmoni imploravano aria. “Ho un'idea”, ansimai. “Camminiamo per il resto del percorso; anzi, strisciamo, così avremo più tempo per parlare. Buona idea, no?”.

“Andiamo”, fu tutta la sua risposta.

La mia delusione si trasformò in rabbia. Bene, l'avrei inseguita fino alla fine del mondo! Misi il piede in una pozzanghera, scivolai e andai a sbattere contro un ramo che per il contraccolpo rischiò di buttarmi giù dalla collina. “Figliodiputtana!”, dissi in un unico rantolo. Non mi restava più energia per parlare.

Mi inerpicai su per un'altra salita che mi sembrò ripida come le Montagne Rocciose,

mentre Joy si era accucciata e giocava con dei conigli selvatici che saltellavano sul sentiero. Quando la raggiunsi, i conigli schizzarono nei cespugli. Sorridendo, Joy alzò lo sguardo e disse soltanto: “Oh, eccoti”. Con un eroico sforzo mi gettai in avanti cercando di superarla, ma fu lei a superarmi in un lampo e a scomparire un'altra volta.

Avevamo fatto di corsa un dislivello di trecentocinquanta metri. Eravamo sopra la baia e sotto di me vedevo gli edifici dell'università. Ma non ero nelle condizioni adatte per ammirare il panorama. Mi sembrava di essere sul punto di morire. Mi vidi sepolto sulla collina, sotto la terra bagnata. Una lapide diceva: “Qui giace Dan. Un bravo ragazzo e un bel tentativo!”.

La pioggia cadeva fitta, ma continuai a correre come in trance, piegato in due, inciampando, spingendo in avanti una gamba e poi l'altra come due stantuffi. Le scarpe mi sembravano stivali di ferro. Dietro una curva iniziava un'altra salita quasi verticale. La mia mente si rifiutò di nuovo di continuare, il mio corpo si fermò, ma là, in cima alla salita, c'era Joy, con le mani sui fianchi come se mi stesse sfidando. Non so come, ma riuscii a convincere le gambe a muoversi. Arrancai, spinsi, e sbuffai per gli ultimi interminabili metri... e le caddi addosso.

“Wow, ragazzo!”. Rise. “Non ce la fai proprio più, sei morto”.

Cercando di respirare appoggiandomi a lei, ansimai: “Puoi... dirlo... forte...”.

Iniziammo la discesa a passo normale, cosa che mi diede la possibilità di riprendermi e parlarle. “Joy, non so se spingere così tanto e così velocemente sia bene. Non sono ancora pronto a coprire distanze tanto lunghe, e non credo che faccia bene al mio organismo”.

“Hai ragione”, rispose. “Ma questo non era un test per il tuo corpo, era per il tuo spirito. Un test per capire se sei in grado di affrontare non soltanto la salita, ma il tuo addestramento. Se avessi rinunciato, sarebbe stata la fine di tutto. Ma hai superato l'esame, Danny, l'hai superato con lode”.

Il vento cominciò a soffiare più forte e la pioggia a cadere a rovesci, inzuppandoci completamente. Joy si fermò, mi prese la testa tra le mani e mi baciò. L’acqua scorreva sui nostri capelli madidi e sulle nostre guance. La abbracciai, annegai nei suoi occhi splendenti e ci baciammo di nuovo.

Mi sentivo invaso da una nuova energia. Risi per il nostro aspetto, come due spugne che avevano bisogno di essere strizzate, e dissi: “Facciamo una corsa fino in fondo”. Scattai e presi un certo vantaggio. ‘Che diavolo’, pensavo, ‘non sarà difficile *scivolare* fin laggiù’. Naturalmente vinse lei.

Più tardi, al caldo e all'asciutto, feci alcuni tranquilli esercizi assieme a Sid, Gary, Scott e Herb. Il calduccio della palestra era un gradevole riparo dalla pioggia che scrosciava all'esterno. Nonostante quella corsa tremenda, avevo ancora energie da spendere.

Ma alla sera, quando entrai nell'ufficio e mi tolsi le scarpe, le mie riserve erano finite. Avrei voluto lasciar cadere il mio corpo dolorante sul divano e dormire per dieci o dodici ore. Invece, mi sedetti il più compostamente possibile.

Soc aveva cambiato arredamento. Adesso, alle pareti erano appesi dei poster di giocatori di golf, sciatori, tennisti e ginnasti; sulla scrivania c'erano un piccolo canestro e una palla. Socrate aveva persino una tuta con la scritta: “Ohio State Coaching Staff”. A quanto pareva, eravamo entrati nella fase sportiva del mio addestramento.

Mentre Soc preparava il suo speciale tè rinvigorente, che chiamava ‘Dannazione tonante’, gli riferii i miei progressi. Mi ascoltò con attenzione, poi disse: “Ci sono altri

sport oltre alla ginnastica e a quelli che piacciono alla gente”.

“Che cosa vuoi dire?”.

Aprì un cassetto della scrivania e tirò fuori tre coltelli dall'aspetto letale. “Oh, non importa”, scherzai. “Dimentica la mia domanda”.

“In piedi!”, ordinò. Mi alzai e lui mi lanciò un coltello con il palmo della mano, diritto contro il petto.

Balzai di lato e caddi sul divano, mentre il coltello cadeva senza fare rumore sul tappeto. Ero impietrito, con il cuore che batteva all'impazzata.

“Bene”, disse. “Una reazione un po’ esagerata, ma buona. Ora alzati e prendi il prossimo al volo”.

Proprio in quel momento il bollitore incominciò a fischiare. “Magnifico”, dissi sfregandomi felice i palmi coperti di sudore. “Il tè è pronto”.

“Il tè può aspettare. Ora guardami attentamente”. Soc lanciò in alto la lama scintillante. Il coltello salì in verticale, si girò e ricadde. Mentre cadeva, Soc mosse il braccio alla stessa velocità e afferrò il manico tra il pollice e le altre dita, come una pinza.

“Adesso prova tu. Hai visto come l'ho preso? In questo modo, anche avessi afferrato la lama non mi sarei tagliato”. Mi lanciò il coltello. Più rilassato, mi spostai leggermente dalla traiettoria e feci un debole tentativo per afferrarlo.

“Se manchi il prossimo, te lo lancio dalla punta”, minacciò.

Questa volta i miei occhi rimasero incollati al manico. La mia mano scattò. “Preso!”.

“Non sono divertenti gli sport?”, chiese. Ci immergemmo completamente negli esercizi di presa al volo. E finalmente ci meritammo il tè.

“Voglio parlarti del *satori*, un concetto dello Zen. Il satori è ciò che avviene quando l'attenzione è tutta nel momento presente; quando il corpo è sveglio, sensibile e rilassato; quando le emozioni sono libere e aperte. Il satori è ciò che hai sperimentato mentre il coltello volava verso di te. È lo stato del guerriero”.

“Sai, ho provato questa sensazione molte volte, soprattutto durante le gare. Spesso sono così concentrato che non sento nemmeno gli applausi”.

“Sì, questa è l'esperienza del satori. Gli sport, la danza, la musica, o qualunque altra attività che richiede la completa attenzione, è una porta sul satori. Tu pensi di amare la ginnastica, ma la ginnastica è semplicemente l'involucro attorno al dono del satori. I tuoi esercizi richiedono tutta la tua attenzione e ti conducono al momento della verità in cui sei totalmente unito a ciò che fai. Come in un duello tra samurai, o satori o morte!”.

“Come in un doppio salto mortale...”.

“Sì, per questo la ginnastica è una delle arti dei guerrieri, un modo per concentrare la mente e liberare le emozioni mentre addestri il corpo. Ma la maggior parte degli atleti non porta questa chiarezza nella vita di ogni giorno. È questo il tuo compito. Quando il satori sarà la tua realtà quotidiana, allora saremo uguali. Il satori è la chiave che apre la porta”.

Sospirai. “Sembra una possibilità così remota, Socrate”.

“Quando correvi dietro a Joy, non guardavi la fine della salita; guardavi davanti a te e facevi un passo alla volta. Ecco come funziona”.

“Le Regole della Casa, giusto?”.

Per tutta risposta mi sorrise. “Adesso vai a dormire. Addestramento speciale domattina alle sette. Sulla pista della Berkeley High School”.

Quando la sveglia suonò, alle sei e un quarto, per svegliarmi dovetti gettarmi giù dal letto, immergere la testa nell'acqua fredda, fare qualche profonda respirazione e urlare

nel cuscino.

Ma quando uscii ero perfettamente sveglio. A passetti di corsa attraversai Shattuck, tagliai per Allston Way, superai l'YMCA e l'ufficio postale, e arrivai alla pista di atletica della scuola, dove Soc mi stava aspettando.

Il suo 'addestramento speciale' iniziò con mezz'ora in quella insopportabile posizione piegata che mi aveva insegnato alla stazione di servizio. Poi mi illustrò alcuni principi fondamentali delle arti marziali. “Le vere arti marziali insegnano la non resistenza, la via degli alberi che si piegano al vento. Questo atteggiamento interiore è molto più importante di qualunque tecnica fisica”.

Applicando i principi dell'aikido, riusciva ad atterrarmi senza fatica, indipendentemente da quanto mi sforzassi di tenerlo, di aggrapparmi a lui, di placcarlo o di colpirlo. “Non opporti mai, a niente e a nessuno. Se ti spingono, tira; se ti tirano, spingi. Senti il corso naturale delle cose e seguilo. In questo modo ti fonderai con il potere della natura”. I suoi gesti erano la dimostrazione delle sue parole.

Giunse il momento di separarci. “Ci vediamo domani, stessa ora, stesso posto. Questa sera rimani a casa e fai i tuoi esercizi. Ricorda di rendere la tua respirazione così sottile da non far muovere nemmeno una piuma sotto le narici”. Se ne andò leggero come se scivolasse sui pattini, e io tornai a casa così rilassato che mi sembrava che fosse il vento a portarmi.

Quel giorno, in palestra, feci del mio meglio per applicare ciò che avevo imparato: 'lasciare che i movimenti accadano', invece di 'farli' io. I miei volteggi alla sbarra sembravano avvenire da soli, le prese e le verticali alle parallele, i salti e le sforbiciate alla cavallina, sembravano sostenuti da funi invisibili appese al soffitto. Soc e io ci incontravamo ogni mattina poco dopo l'alba. Io correvo a lunghe falcate, mentre Soc balzava come una gazzella. Ogni giorno diventavo più rilassato, e i miei riflessi divennero rapidi come il lampo.

Un giorno, a metà di una corsetta di riscaldamento, si fermò di colpo. Era pallido come non l'avevo mai visto.

“Meglio che mi fermi un po'”, disse.

“Socrate, tutto bene?”.

“Continua a correre, Dan. Io ti aspetto qui”. Feci come voleva, ma tenni gli occhi fissi sulla sua figura che sedeva immobile a occhi chiusi, fiera ed eretta, ma in qualche modo più vecchia.

Come eravamo rimasti d'accordo, non andai a trovarlo quella sera ma lo chiamai per sentire come stava.

“Come va, signor allenatore?”.

“Benissimo”, disse. “Ma ho preso un assistente che mi sostituirà per qualche settimana”.

Il giorno dopo vidi l'assistente di Soc correre sulla pista e feci letteralmente un salto quando riconobbi Joy. Tentai di abbracciarla, ma mi allontanò e mi gettò a terra. Come se non fosse abbastanza mortificante, mi vinse nei tiri da fermo a canestro e ribatteva tutte le palle che le lanciavo quando passammo al baseball. Qualunque cosa facessimo, in qualunque sport gareggiassimo, era sempre perfetta e faceva sentire me, un campione del mondo, un vero pivello.

Raddoppiai gli esercizi che Socrate mi aveva assegnato, allenandomi con feroce concentrazione. Ogni giorno mi svegliavo alle quattro del mattino, facevo t'ai-chi fino alle prime luci e una corsa in collina prima di andare all'appuntamento con Joy. Non le parlai

mai dei miei allenamenti supplementari.

Portavo sempre con me la sua foto. Volevo averla, volevo stare con lei; ma, a quanto pareva, prima dovevo riuscire a prenderla. Per il momento, il massimo che potevo sperare era batterla in qualche sport.

Due settimane dopo, avevo ricominciato a correre e a saltare sulle colline con Socrate, che era tornato in azione. “Una stupida influenza”, mi disse.

“Socrate”, gli chiesi mentre mi allenavo a scattare in avanti, farmi superare e riprenderlo, “non so niente della tua vita. Non ho la più pallida idea di cosa fai quando non siamo assieme”.

Fece un balzo in avanti (almeno tre metri!) e scattò con uno sprint formidabile. Lo rincorsi, finché fui abbastanza vicino da farmi sentire.

“Mi vuoi rispondere?”.

“No”. L’argomento era chiuso.

Quando finimmo gli ultimi esercizi di stretching e dopo la seduta di meditazione mattutina, Socrate si avvicinò, mi mise il braccio sulle spalle e disse: “Dan, sei stato un discepolo bravo e volonteroso. D’ora in avanti fisserai tu il tuo programma quotidiano. Stabilisci tu gli esercizi, io mi limiterò a darti un piccolo extra, visto che te lo sei guadagnato. Sarò il tuo allenatore di ginnastica”.

Non riuscii a trattenermi e scoppiai a ridere. “Tu il *mio* allenatore di ginnastica? Questa volta stai davvero esagerando, Soc” Scattai: feci una verticale sulle mani, una serie di capriole a terra e un salto mortale all'indietro con doppio avvitamento.

“Lo ammetto”, commentò. “Sei più bravo di me”.

“Splendido!”, esclamai. “Finalmente c'è qualcosa che io so fare e tu no”.

“Tuttavia, devi tendere di più le braccia quando ti prepari per l'avvitamento e... ah, sì, nella preparazione tieni la testa troppo indietro”.

“Vecchio imbroglione, hai proprio ragione”, dissi realizzando in quel momento che avevo davvero tenuto troppo indietro la testa e non avevo disteso abbastanza le braccia.

“Una volta sistemata la tecnica, potremo lavorare all'atteggiamento interiore”, aggiunse. “Ci vediamo in palestra”.

“Ma, Socrate, ho già un allenatore e non so se i ragazzi apprezzeranno la tua presenza in palestra”.

“Oh, sono sicuro che troverai una scusa credibile...”.

Quel pomeriggio, durante il meeting prima dell'allenamento, dissi all'allenatore e alla squadra che il mio eccentrico nonno di Chicago era venuto a stare da me per un paio di settimane e voleva guardarmi mentre mi allenavo. “È un caro vecchietto, ancora in gamba. Gli piace credere di essere il mio allenatore. Se vi va di farlo divertire un po’... non ha tutte le rotelle a posto, capite... sono sicuro che non ci darà fastidio”.

Il consenso fu unanime. “Oh, a proposito”, aggiunsi. “Gli piace essere chiamato Marilyn”. A fatica riuscii a rimanere serio.

“Marilyn?”, ripeterono sbellicandosi.

“Sì, so che è un po’ strano, ma quando lo vedrete capirete”.

“Forse, vedere Marilyn in azione ci aiuterà a capire *te*, Millman. Dicono che sia ereditario”. Risero e iniziammo il riscaldamento. Questa volta era Socrate a entrare nel mio territorio. Mi chiedevo se gli sarebbe piaciuto il suo nuovo soprannome.

L’indomani avevo un'altra sorpresa per la squadra. Mi ero sempre allenato con estrema cautela e nessuno poteva immaginare che fossi guarito perfettamente. Arrivai in anticipo e andai nell'ufficio dell'allenatore. Stava scartabellando tra i documenti sparsi sulla

scrivania.
“Hal”, annunciai, “voglio partecipare al campionato interzonale”.
Mi guardò al di sopra degli occhiali e mi disse amichevolmente: “Sai che non sarai in grado di gareggiare per altri sei mesi. Aspettiamo le olimpiadi”.
Mi avvicinai e sussurrai sottovoce: “E invece sono pronto. Ho fatto degli allenamenti extra per conto mio”.
“Non è possibile, Dan. Mi dispiace”.
La squadra iniziò gli esercizi di riscaldamento: torsioni, verticali, capriole, salti mortali e così via. Io rimasi a guardare.
Poi gli esercizi a terra, dove tutti andarono benissimo. Stavano per passare all'esercizio successivo, quando salii sul tappeto e iniziai a fare la mia sequenza.
Fui perfetto; doppia flessione all'indietro, verticale, ruote, salti mortali e tutti i movimenti inventati da me. Atterrai con leggerezza e un controllo perfetto. Venni salutato da un coro di fischi di ammirazione e di applausi. Sid e Josh si guardavano stupiti. “Ehi, chi è questo pivello? Dovremo metterlo in squadra...”.
Il prossimo esercizio era agli anelli. Incominciò Josh, poi toccò a Sid, Chuck e Gary. Finalmente arrivò il mio turno. Mi passai il talco sulle mani, mi assicurai che la polsiera fosse a posto e saltai afferrandomi agli anelli. Josh mi aiutò a fermarmi, poi fece un passo indietro. I miei muscoli vibravano di eccitazione. Inspirando, mi misi subito in verticale, poi allargai lentamente le braccia estendendole in orizzontale e formando una croce perfetta.
Udii esclamazioni soffocate di ammirazione mentre riportavo i piedi in basso e risalivo nell'esercizio di tensione sulle braccia, questa volta frontalmente. Poi ritornai in verticale. “Che io sia dannato!”, esclamò Hal, usando il linguaggio più sboccato che gli avessi mai sentito usare. Dalla verticale, tornai con un rapido movimento in posizione frontale ed estesi le braccia in orizzontale senza il minimo tremito. Infine, atterrai con un doppio salto mortale. Solo un piede un po’ più avanti dell'altro. Niente male.
Continuammo con gli altri esercizi. Alla fine, salutato di nuovo da urla e fischi di sorpresa, vidi Socrate che sedeva tranquillamente in un angolo, con il volto illuminato da un sorriso. Doveva aver visto tutto. Gli feci cenno di avvicinarsi.
“Ragazzi, vi presento mio nonno”. Poi gli presentai i miei compagni: “Sid, Tom, Herb, Gary, Joel e Josh”.
“È un piacere conoscerti, Marilyn”, dissero in coro. Socrate ebbe una impercettibile esitazione, poi disse: “Il piacere è mio. Volevo conoscere gli amici del mio Dan”. I sorrisi mi dissero che lo trovavano simpatico.
“Spero non pensiate che sia troppo strano che mi chiamino Marilyn”, aggiunse con noncuranza. “Il mio vero nome è Merrill, ma mi è stato appioppato questo nomignolo. Dan non vi ha detto come lo chiamiamo in famiglia?”, e ridacchiò.
“No”, dissero subito interessati. “Come?”
“Beh, farei meglio a non dirlo. Non voglio mettere il caro Dan in imbarazzo. Può sempre dirvelo lui, se vuole”. Socrate, la volpe, mi guardò e disse solennemente: “Non devi vergognarti, Dan”.
Mentre uscivano dalla palestra, mi salutarono. “Ciao, Suzette”, “Ciao Josephine”, “Ci vediamo più tardi, Geraldine”.
“Al diavolo, guarda cos'hai combinato, *Marilyn*!”. E mi ficcai sotto la doccia.
Per il resto della settimana, Socrate non staccò mai gli occhi da me. A volte si rivolgeva a un mio compagno e gli offriva qualche consiglio che risultava sempre quello

giusto. Ero stupito dalle sue conoscenze. Paziente sino all'eccesso con tutti gli altri, lo era molto meno con me. Una volta, avevo appena terminato la migliore serie di esercizi alla cavallina che avessi mai fatto e mi stavo togliendo le polsiere, quando Soc mi chiamò e mi disse: “Gli esercizi erano buoni, ma sei molto distratto quando ti togli le polsiere. Ricorda, in ogni momento satori!”.

Dopo un esercizio alle parallele asimmetriche, commentò: “Dan, devi ancora imparare a meditare i tuoi movimenti”.

“Che cosa intendi con meditare i movimenti?”.

“Meditare un movimento è diverso dal *farlo*. Per fare qualcosa dev'esserci qualcuno che lo fa, un soggetto che compie volontariamente qualcosa. Invece, quando mediti un movimento abbandoni qualunque attaccamento ai risultati. Non c'è più un ‘io’ che agisce. Dimenticando te stesso diventi ciò che fai e in questo modo la tua azione è libera e spontanea, libera da ambizione, inibizione o paura”.

E così via. Osservava ogni espressione del mio volto, ascoltava ogni parola che dicevo.

Si sparse la voce che ero ritornato in perfetta forma. Susie venne a vedermi, accompagnata da Michelle e Linda, due sue nuove amiche. Linda mi attrasse subito. Era una bella ragazza slanciata dai capelli rossi, con un viso dai lineamenti molto fini dietro gli occhiali. Indossava un vestitino semplice che lasciava intravedere splendide curve. Sperai di rivederla.

Il giorno seguente, dopo un allenamento deludente dove tutto era andato storto, Socrate mi chiamò e mi invitò a sedermi accanto a lui. “Dan, hai raggiunto un ottimo livello. Sei un *esperto* di ginnastica”.

“Grazie Socrate”.

“Non era un complimento”. Mi guardò negli occhi. “Un *esperto* dedica la vita ad allenarsi per vincere le gare. Ma un giorno potresti diventare un *master*. Un master dedica l'allenamento alla vita”.

“Lo so, Soc. Me l'hai detto un mucchio di...”.

“So che lo sai, ma non l'hai ancora realizzato. Non lo vivi ancora. Gongoli per un buon risultato, poi ti deprimi se un giorno l'allenamento non va bene. Solo quando comincerai l'allenamento trascendente, quando ti concentrerai completamente senza nessun attaccamento ai risultati, saprai che cos'è la via del guerriero di pace”.

“Ma se non mi preoccupo dei risultati, allora cosa...”.

“Non ho detto di non preoccupartene, non sarebbe realistico. Ma le Regole della Casa dicono che hai il controllo sulle tue azioni, ma non sui risultati. Dai il meglio di te e lascia che Dio faccia il resto”. E aggiunse: “Oggi è l'ultima volta che vengo in palestra. Da questo momento immagina che io sia dentro di te, che ti osservi e che corregga ogni tuo minimo errore”.

Le successive settimane furono intense. Sveglia alle sei, stretching, meditazione e lezioni. Completavo il lavoro extrascolastico velocemente e con facilità. Poi mi sedevo mezz'ora a non ‘fare niente’ prima degli allenamenti pomeridiani.

Incominciai a frequentare Linda, l'amica di Susie. Mi piaceva molto, ma avevo tempo ed energia solo per parlare qualche minuto con lei prima o dopo gli allenamenti. Nei miei momenti liberi pensavo molto a lei, poi a Joy, poi di nuovo a lei.

La fiducia della squadra e le mie capacità crescevano con ogni nuova vittoria. Era chiaro a tutti che mi ero più che riavuto. Sebbene la ginnastica non fosse più il fulcro della mia vita, ne costituiva ancora una parte importante, quindi davo il meglio di me

stesso.
Linda e io uscimmo alcune volte assieme e andò molto bene. Una sera venne a parlarmi di un problema personale e finì per rimanere tutta la notte, una notte di intimità, ma all'interno delle condizioni imposte dal mio addestramento. Mi stavo avvicinando a lei così rapidamente che la cosa mi spaventava. Non era nei miei piani, ma la mia attrazione per lei diventava sempre più forte.
Mi sembrava di ‘tradire’ Joy, ma non sapevo quando quella giovane donna enigmatica sarebbe riapparsa, se mai fosse riapparsa. Joy era l'ideale che svolazzava dentro e fuori dalla mia vita; Linda era reale, calda, affettuosa e... presente.
L’allenatore era sempre più eccitato e nervoso a mano a mano che si avvicinava il campionato nazionale universitario che quell'anno, il 1968, si sarebbe svolto a Tucson, in Arizona. Se avessimo vinto sarebbe stata la prima volta per la nostra università e Hal avrebbe realizzato il suo sogno dopo vent'anni di tentativi.
Arrivammo in finale, ora ci aspettavano tre giorni di gara contro la Southern Illinois University. Il terzo giorno, la CAL e la SIU erano quasi appaiate, nella più accesa competizione della storia della ginnastica. Rimanevano tre soli esercizi e i nostri avversari erano in vantaggio di tre punti.
Era un momento critico. Potevamo essere realistici e rassegnarci a un onorevole secondo posto, oppure potevamo tentare l'impossibile.
Io ero per tentare l'impossibile, il mio spirito era pronto. Dissi alla squadra: “Non sono guarito per non ottenere niente. Possiamo farcela, lo sento nelle ossa. Diamoci dentro!”.
Il mio discorso non era stato niente di speciale, ma quello che sentivo, la mia elettricità, si trasmise a tutti i miei compagni.
Come un'onda gigantesca iniziammo a prendere forza e l'onda divenne sempre più alta e sempre più potente a ogni esercizio. Il pubblico, che prima era abbastanza apatico, iniziò a eccitarsi e poco dopo erano tutti in piedi. Qualcosa era nell'aria e tutti lo avvertivano.
Anche i nostri avversari sentivano la nostra forza: tremavano facendo le verticali e sbagliavano gli atterraggi. All'inizio dell'ultimo esercizio avevano ancora un punto intero di vantaggio e la sbarra era sempre stata il loro punto di forza.
Toccava agli ultimi due atleti della nostra squadra, Sid e io. Il pubblico tratteneva il fiato. Sid andò alla sbarra e fece una serie di esercizi che fecero trattenere il respiro anche a noi. Finì con il doppio salto mortale più alto che si fosse mai visto in una gara. Il pubblico era impazzito dall'entusiasmo. Io ero l'ultimo, tutta la responsabilità ricadeva su di me.
L’ultimo atleta della Southern fece un bel lavoro. Erano quasi irraggiungibili, ma quel ‘quasi’ era tutto ciò di cui avevo bisogno. Dovevo ottenere un punteggio di 9.8 solo per raggiungerli, e non avevo mai ottenuto un punteggio così alto.
Ma eccomi sulla pedana. I ricordi si affollavano nella mia mente: la sera dell'incidente in moto, la ferma decisione di guarire, l'invito del medico a dimenticare la ginnastica, Socrate e il mio addestramento intensivo, quella corsa interminabile sotto la pioggia su per le colline... Sentii crescermi dentro una forza, un'onda di rabbia verso tutti quelli che avevano detto che non avrei mai più potuto gareggiare. Poi la rabbia si trasformò in una calma glaciale. In quel momento si decideva il mio destino. La mia mente era perfettamente chiara, le mie emozioni piene di potere. Riuscire o morire.
Con lo spirito e la concentrazione appresi in una piccola stazione di servizio nei mesi

passati, mi avvicinai alla sbarra. Nella palestra non si sentiva volare una mosca. Il momento del silenzio, il momento della verità.

Mi applicai il talco alle mani e controllai le polsiere. Mi misi subito in verticale e iniziai i volteggi. Il solo rumore che si sentiva nella palestra era quello delle mie mani in presa sulla sbarra mentre facevo un volteggio, poi un altro in presa su una sola mano, poi di nuovo a due mani.

Solo movimento, nient'altro. Niente oceani, niente mondo, niente stelle. Solo la sbarra e un ginnasta senza mente, e presto anche l'attrezzo e il ginnasta si dissolsero negli esercizi.

Aggiunsi un movimento che non avevo mai fatto prima in una gara e continuai al di là del mio limite, con volteggi sempre più veloci, preparandomi al finale con doppio salto mortale.

Consolidai la presa alla sbarra preparandomi a staccarmi e a volare in aria, avvitandomi in mano al destino che avevo scelto. Gli ultimi due volteggi, poi il primo salto mortale, il secondo e mi distesi per l'atterraggio. Il momento della verità era arrivato.

Feci un atterraggio perfetto, con un colpo secco che echeggiò nello stadio. Silenzio, poi scoppiò il pandemonio. I giudici mi assegnarono un punteggio di 9.85, eravamo i campioni!

Il mio allenatore mi corse incontro, mi afferrò la mano e iniziò a scuoterla con foga, rifiutandosi di lasciarla andare. Era in estasi. I miei compagni mi circondarono e mi abbracciarono saltando e gridando, alcuni avevano le lacrime agli occhi. Poi udii l'applauso che saliva come un tuono. Durante la cerimonia di premiazione non riuscivamo a contenere la nostra gioia. Festeggiammo tutta la notte, celebrando la nostra impresa fino al mattino.

Era finita. Un sogno lungamente atteso si era realizzato. Solo allora capii che gli applausi, i punteggi e le vittorie non erano più la stessa cosa. Era avvenuto un cambiamento radicale: la ricerca della vittoria era terminata.

Era l'inizio della primavera del 1968. Si avvicinava il giorno della laurea e non sapevo assolutamente che cosa avrei fatto dopo.

Mi sentivo stordito mentre lasciavo la mia squadra in Arizona e salivo sul volo che mi avrebbe riportato a Berkeley, da Socrate e Linda. Guardavo le nuvole sotto di me, completamente privo di ambizioni. Per tutti quegli anni ero stato sorretto dall'illusione della felicità ottenuta attraverso la vittoria, e ora quell'illusione era ridotta in cenere. I miei successi non mi facevano più sentire felice, né tanto meno realizzato.

Alla fine vidi attraverso le nuvole. Vidi che non avevo mai imparato a gioire della vita, ma soltanto a competere. Avevo sempre cercato la felicità, senza mai trovarla.

Mi appoggiai al sedile mentre l'aereo iniziava la discesa. I miei occhi erano bagnati di lacrime. Mi sentivo in un vicolo cieco. Non c'erano vie di fuga.

Il piacere al di là della mente

Ancora con la valigia in mano, andai diritto a casa di Linda. Tra i baci le raccontai della gara, senza accennare al crollo delle mie illusioni. All'improvviso l'immagine di Socrate si formò nella mia mente; le dissi che avevo un appuntamento.

"A mezzanotte passata?".

"Sì, ho un amico, un amico maschio, che lavora di notte. Devo davvero andare". Un ultimo bacio e la lasciai. Sempre con la valigia in mano, entrai nell'ufficio.

"Ti trasferisci qui?", scherzò Socrate.

"Soc, non so che cosa fare".

"Durante le gare sembravi saperlo. Ho letto le pagine sportive. Congratulazioni, sarai soddisfatto".

"Sai benissimo ciò che provo, Soc".

"Posso immaginarlo", disse distrattamente mentre entrava nell'officina per resuscitare la trasmissione di una vecchia Volkswagen. "Stai facendo progressi, come da programma".

"Sono contento di sentirlo", risposi senza entusiasmo. "Ma un programma per arrivare dove?".

"Per arrivare alla porta, alla felicità irragionevole. All'unico obiettivo che hai sempre avuto senza saperlo. Ma adesso è il momento di saperlo di nuovo attraverso il ritorno ai tuoi sensi".

"Di nuovo?", ripetei senza capire.

"Oh, sì. Una volta eri immerso nello splendore e trovavi piacere nelle cose più semplici". Poi mi prese la testa tra le mani e mi riportò alla mia infanzia.

Apro gli occhi. Metto intensamente a fuoco le forme e i colori sotto le mie mani mentre gattono sul pavimento. Tocco un tappeto ed esso mi tocca in risposta. Ogni cosa è viva e brillante.

Afferro un cucchiaio con la mia minuscola mano e lo batto contro una tazza. Il suono è una delizia per le mie orecchie. Strillo, pieno di forza. Alzo lo sguardo e vedo una gonna che fluttua sopra di me. Vengo sollevato ed emetto dei suoni di gioia. Immerso nel profumo di mia madre, il mio corpo si rilassa nel suo e sono pieno di beatitudine.

Un po' più tardi... L'aria fresca tocca il mio viso mentre gattono in giardino. Fiori colorati torreggiano su di me e sono immerso in nuovi profumi. Strappo un fiore e me lo metto in bocca. Ha un messaggio amaro. Lo sputo.

Arriva mia madre. Allungo la mano per farle vedere una cosa nera che mi fa il solletico. Mia madre si abbassa e la scaglia lontano. "Ragno cattivo!", dice. Poi mi

avvicina al viso una cosa soffice che parla al mio naso. “Rosa”, dice, poi ripete lo stesso suono: “Rosa”. La guardo, poi mi guardo attorno e scivolo di nuovo in un mondo di colori profumati.

Ero a pancia in giù sul tappeto giallo di Socrate. Sollevai lo sguardo e vidi le gambe della vecchia scrivania di noce. Tutto mi sembrava offuscato. “Socrate, mi sento intontito. Forse dovrei gettarmi addosso dell'acqua fredda per svegliarmi. Sei sicuro che l'ultimo viaggio non abbia causato danni?”.

“No, Dan. I danni sono stati già fatti, presto capirai come”.

“Quel luogo, credo che fosse il giardino di mio nonno... ma era anche il giardino dell’Eden”.

“Sì, *era* il giardino dell’Eden. Tutti i bambini vivono in un giardino meraviglioso dove tutto viene percepito direttamente, senza i veli del pensiero. Senza opinioni, interpretazioni e giudizi. La ‘caduta’ è avvenuta quando hai cominciato a pensare, quando hai iniziato a sentirti qualcuno che conosce e che dà nomi e definizioni. Non è accaduto soltanto ad Adamo ed Eva, ma a tutti noi. La nascita della mente è la morte dei sensi, non si tratta di avere mangiato una mela che ci ha fatti diventare un po’ sexy!”.

“Vorrei poter tornare indietro”, sospirai. “Era così luminoso, così brillante, così bello”.

“Quello che hai sperimentato da bambino può essere di nuovo tuo. Gesù di Nazareth, uno dei Grandi Guerrieri, ha detto che occorre essere come bambini per entrare nel regno dei cieli”. Fece una pausa, poi aggiunse: “Domattina alle otto all'orto botanico. Faremo una gita in mezzo alla natura”.

Mi svegliai dopo poche ore di sonno, riposato ed eccitato. Forse oggi, o forse domani, avrei scoperto il segreto della gioia. Feci jogging fino allo Strawberry Canyon e aspettai Soc all'ingresso dell'orto botanico. Entrammo, e ci trovammo circondati da distese erbose piene di tutte le specie di alberi, cespugli, piante e fiori.

Entrammo in una serra enorme. L’aria era calda e umida, in netto contrasto con quella esterna del mattino. Soc indicò il fogliame tropicale che torreggiava sopra di noi. “Da bambino, tutto questo avrebbe avuto il gusto della prima volta ai tuoi occhi, alle tue orecchie e al tuo tatto. Ma ora hai imparato ad applicare nomi e categorie. ‘Questo è buono, questo è cattivo, questo è un tavolo, questa è una sedia, questa è un'auto, questa è una casa, questo è un fiore, un cane, un gatto, un pollo, un uomo, una donna, un tramonto, un oceano, una stella’. Le cose ti annoiano perché per te esistono soltanto come nomi. Gli aridi concetti della mente oscurano la tua percezione diretta”.

Allargò le braccia in un ampio gesto, come per abbracciare tutto quello che si stendeva sotto la volta di plexiglas della cupola. “Guardi tutte le cose attraverso un velo di associazioni *relative alle cose*, proiettate sulla percezione semplice e diretta. Hai ‘già visto tutto’, è come guardare un film per la ventesima volta. Vedi soltanto il ricordo delle cose, per questo ti annoi, intrappolato nella tua mente. Devi perdere la mente per ritornare ai tuoi sensi”.

La sera successiva, quando arrivai, Socrate stava mettendo a bollire l'acqua. Mi tolsi con attenzione le scarpe e le allineai sul tappeto sotto il divano. Ancora girato dall'altra parte, mi fece una proposta: “Che cosa ne dici di una piccola gara? Tu fai un'acrobazia, io ne faccio un'altra e vediamo chi è più bravo”.

“Se davvero ci tieni...”. Non volevo metterlo in imbarazzo, così rimasi per qualche secondo in verticale sulla scrivania reggendomi su un braccio solo, poi feci in un salto

mortale all'indietro atterrando con leggerezza sul tappeto.

Socrate scosse il capo, evidentemente demoralizzato. “Speravo che potessimo gareggiare alla pari, ma vedo che non è così”.

“Mi dispiace, Soc, ma tu non sei più giovane e io sono piuttosto bravo in queste cose”.

“Quello che volevo dire”, sogghignò, “è che *tu* non hai nessuna possibilità contro di me”.

“Cosa?”.

“Guarda”, disse ed entrò in bagno. Mi spostai dalla traiettoria, nel caso uscisse di nuovo brandendo una spada. Ma uscì soltanto con la sua tazza. La riempì d'acqua, mi sorrise, la sollevò come per fare un brindisi e bevve lentamente.

“Allora?”.

“È tutto”.

“Tutto, che cosa? Non hai fatto un bel niente”.

“Certo che l'ho fatto, sei tu che non hai occhi per apprezzare la mia prodezza. Sentivo un piccolo fastidio ai reni, che nel giro di pochi giorni avrebbe potuto cominciare a influenzare tutto il mio corpo. Così, prima che insorgesse qualunque sintomo, ho individuato il problema e ho dato una bella pulita ai miei reni”.

Scoppiai a ridere. “Soc, sei la persona più grande che abbia mai incontrato. Ammetti la sconfitta, stai bluffando”.

“Sono assolutamente serio. Quello che ti ho appena detto è vero. Richiede sensibilità alle energie interne e il controllo cosciente di alcuni meccanismi sottili. Tu, invece”, continuò affondando il coltello nella piaga, “sei soltanto vagamente consapevole di quello che avviene dentro questo sacco di pelle. Sei un equilibrista che sta imparando solo adesso a stare in equilibrio sulle mani e non hai ancora la sensibilità per sentire quando sei fuori equilibrio, con il rischio di ‘cadere’ ammalato. Hai sviluppato un livello grossolano di consapevolezza sufficiente per fare alcuni movimenti, ma niente di più”.

“Soc, stai togliendo ogni poesia a un triplo salto mortale”.

“Non c'è nessuna poesia, è solo un'acrobazia che tutti possono imparare con il tempo e con la pratica. Ma quando senti l'energia scorrere nel tuo corpo, questa sì che è poesia. Continua a esercitarti, Dan. Affina i tuoi sensi ogni giorno di più, tendili come faresti in palestra. Alla fine, la consapevolezza scorrerà in tutto il tuo corpo e nel mondo. Allora penserai di meno e sentirai di più. Gioirai delle piccole cose della vita e non sarai più drogato dai successi e dalle vittorie”. Rise. “Forse la prossima volta potremo fare una vera gara”.

Rimanemmo per un po’ in silenzio, poi lo seguii nell'officina e lo aiutai a togliere il motore da una Volkswagen per sostituire un albero di trasmissione malconcio.

Arrivò un'enorme limousine nera e quando rientrammo in ufficio gli chiesi se pensava che i ricchi fossero più felici dei ‘poveracci come noi’.

Come sempre, la sua risposta, mi sorprese. “Io non sono povero, Dan, sono ricchissimo. Bisogna essere ricchi per essere felici”. Sorrise alla mia espressione perplessa, prese carta e penna e scrisse:

$$\text{Felicità} = \frac{\text{Soddisfazione}}{\text{Desideri}}$$

“Sei ricco se hai abbastanza denaro per soddisfare i tuoi desideri. Ma ci sono due modi di essere ricchi: puoi guadagnare, ereditare, prendere in prestito, mendicare o rubare il

denaro che ti serve per soddisfare tutti i tuoi desideri, oppure puoi coltivare uno stile di vita semplice, con pochi desideri. In questo modo avrai sempre denaro a sufficienza.

"Solo un guerriero di pace possiede la comprensione e la disciplina per seguire la via della semplicità, per conoscere la differenza tra desideri e bisogni. Noi abbiamo innumerevoli desideri, ma i veri bisogni sono pochi. La totale attenzione a ogni momento è il mio piacere. L'attenzione non richiede denaro, l'unico investimento richiesto è l'addestramento. Questo è un altro vantaggio di essere un guerriero, Dan, costa molto meno! Il segreto della felicità non sta nel volere molto, ma nel gioire di poco".

Ascoltare l'incantesimo delle sue parole mi faceva sentire appagato. Niente cose complicate, niente disperate ricerche o imprese folli. Socrate mi aveva rivelato il tesoro della pura consapevolezza.

All'improvviso mi afferrò sotto le ascelle, mi sollevò e mi lanciò in alto, così in alto che sbattei quasi contro il soffitto con la testa. Poi mi prese al volo e accompagnò la mia caduta. "Voglio semplicemente assicurarmi di avere la tua attenzione per la parte successiva della lezione. Che ora è?".

"Le due e trentacinque".

"Sbagliato! L'ora è sempre stata, è, e sarà sempre *adesso*. Il tempo è *adesso*, *adesso* è il tempo. Chiaro?".

"Sì sì, chiarissimo".

"E dove siamo *adesso*?".

"Siamo nell'ufficio di una stazione di servizio. Ma non abbiamo già giocato a questo gioco molto tempo fa?".

"Sì, e ormai dovresti sapere che l'unica cosa che sai con assoluta certezza è che sei *qui*, dovunque il *qui* possa essere. D'ora in avanti, ogni volta che la tua attenzione vaga verso altri tempi e altri luoghi, riportala immediatamente indietro. Ricorda, il tempo è sempre *adesso* e il luogo è sempre *qui*".

In quel momento, uno studente del college fece irruzione nell'ufficio trascinando con sé un amico. "Non riuscivo a crederci!", disse all'amico indicando Socrate. Poi, rivolto a Soc: "Passavo qui davanti, ho dato un'occhiata dentro e ti ho visto lanciare questo tipo sul soffitto. Chi diavolo sei?".

Pensai che Socrate si sentisse scoperto. Invece, guardò il ragazzo con espressione vacua, poi scoppiò a ridere. "Ah, questa è bella! Stavamo semplicemente esercitandoci per passare il tempo. Dan è un ginnasta. Vero, Dan?". Io annuii e l'amico disse che si ricordava di me, mi aveva visto in un paio di gare. La storiella di Soc era perfettamente credibile.

"Abbiamo un piccolo tappeto elastico, qui dietro la scrivania". Andò dietro la scrivania e, con mio totale stupore, iniziò a saltare sull'inesistente mini-trampolino, così bene che cominciai a credere anch'io che ci fosse davvero. Saltò sempre più in alto, fino a sfiorare il soffitto, poi ridusse progressivamente i salti e alla fine si fermò con un inchino. Applaudii.

Confusi ma soddisfatti, i ragazzi se ne andarono. Girai attorno alla scrivania. Naturalmente non c'era nessun trampolino. Risi istericamente. "Socrate, sei incredibile!".

"Vero", disse, mai falsamente modesto.

Il cielo schiariva quando ci preparammo ad andarcene. Mentre chiudevo la cerniera del giubbotto, sentii che per me era un'alba simbolica.

Tornando a casa pensavo ai cambiamenti che stavano avvenendo, non tanto all'esterno quanto al mio interno. Avevo una nuova chiarezza riguardo alla mia strada e alle mie

priorità. Avevo finalmente smesso di illudermi che il mondo potesse appagarmi e così svanivano anche le mie delusioni. Naturalmente, avrei continuato a vivere nel mondo di ogni giorno, ma questa volta alle mie condizioni. Stavo cominciando a sentire un profondo senso di libertà all'interno della vita normale.

Anche il mio rapporto con Socrate era cambiato. In primo luogo, avevo meno illusioni da difendere. Se mi dava dell'asino potevo soltanto ridere, perché sapevo che, almeno secondo i suoi standard, aveva ragione. E adesso non mi faceva più paura.

Mentre passavo davanti all'Herrick Hospital, una mano mi afferrò per la spalla e mi ritrassi istintivamente, come un gatto che non vuole essere accarezzato. Mi voltai e vidi Socrate che sorrideva.

"Ah, vedo che non sei più un pesce nervoso".

"Che ci fai qui, Soc?".

"Una passeggiata".

"È un piacere camminare con te".

Camminammo in silenzio per un paio di isolati, poi mi chiese: "Che ora è?".

"Oh, saranno le...". Poi ricordai: "È adesso".

"E dove siamo?".

"Qui".

Non disse altro. Ma io avevo voglia di parlare e gli raccontai del mio nuovo senso di libertà e dei miei progetti per il futuro.

"Che ora è?", chiese di nuovo.

"È adesso", sospirai. "Ma non...".

"E dove siamo?".

"Qui, ma...".

"Devi capire una cosa", mi interruppe. "Non puoi fare nulla per cambiare il passato e il futuro non sarà mai esattamente come lo pianifichi o come vorresti che fosse. Non ci sono mai stati guerrieri del passato, né ci saranno guerrieri del futuro. Il guerriero è sempre *qui e ora*. Le tue sofferenze, le tue paure e la tua rabbia, i tuoi rimpianti e i sensi di colpa, le invidie, i programmi e i tuoi desideri esistono soltanto nel passato o nel futuro".

"Un momento, Socrate. Io ricordo di essere stato arrabbiato *nel presente*".

"Non è così", disse. "Quello che vuoi dire è che hai *agito* con rabbia in un momento presente. L'azione avviene sempre nel presente, perché è un'espressione del corpo e il corpo può essere soltanto nel presente. Ma la mente è come un fantasma che vive solo nel passato o nel futuro. Ha il potere di distogliere la tua attenzione dal presente".

Mi chinai per allacciarmi la scarpa e sentii qualcosa che mi toccava le tempie.

Finii di allacciarmi la scarpa; rialzandomi mi ritrovai da solo in una vecchia soffitta ammuffita senza finestre. Nella fioca luce vidi in un angolo un paio di vecchi bauli, appoggiati in verticale come bare.

Di colpo mi si rizzarono i peli sulle braccia e mi sentii gelare dalla paura. L'unico suono che udivo era il battito del mio cuore. Tutto il resto era soffocato da quell'aria ferma e stantia. Feci un passo tentennante e vidi che ero all'interno di un pentacolo, una stella a cinque punte tracciata in rosso sul pavimento. Guardai meglio. Il rosso era sangue rappreso, o che si stava rapprendendo in quel momento.

Dietro di me udii una risata simile a un grugnito, così orribile e nauseante che sentii in bocca un gusto metallico. Mi girai e mi trovai a faccia a faccia con una bestia squamosa e

deforme. La bestia mi alitò in viso e il nauseante odore dolciastro della decomposizione mi colpì con forza.

La faccia grottesca si aprì, rivelando delle zanne annerite. Poi parlò: “Vieeeni da meee...”. Provai l'impulso di obbedire, ma il mio istinto mi trattenne.

Ruggì con furia. “Figli miei, prendetelo!”. I bauli cominciarono a muoversi lentamente verso di me e si scoperchiarono rivelando orrendi cadaveri in decomposizione che uscirono dalle bare e avanzarono con decisione. Roteai disperatamente all'interno del pentacolo, cercando un luogo in cui scappare, quando la porta della soffitta si aprì ed entrò una ragazza di circa diciannove anni. Si fermò ai confini del pentacolo. Dalla porta spalancata entrò un raggio di luce.

Era bella e vestita di bianco. Gemette come se fosse ferita, e con una voce lontana mi supplicò: “Aiutami, ti prego, aiutami”. I suoi occhi pieni di lacrime mi imploravano, promettendo gratitudine, ricompensa e un insaziabile desiderio.

Guardai le figure corrotte che avanzavano verso di me. Guardai la ragazza e la porta.

Poi il *sentire* si presentò: *Rimani dove sei. Il pentacolo è il momento presente. Lì sei al sicuro. Il demone e i suoi figli sono il passato. La porta è il futuro. Stai attento!*

La ragazza emise un altro gemito e cadde a terra. Il vestito le salì fino alla vita. Tese le mani verso di me, implorante e tentatrice: “Aiutami...”.

Ebbro di desiderio, uscii dal pentacolo.

La ragazza ringhiò, mostrandomi un paio di zanne insanguinate. Il demone e i suoi accoliti urlarono di trionfo e balzarono verso di me. Rientrai precipitosamente nel pentacolo.

Rannicchiato sul marciapiede, tutto tremante, alzai lo sguardo verso Socrate.

“Ti sei riposato abbastanza? Continuiamo?”, mi chiese mentre alcune persone che facevano jogging a quell'ora del mattino ci passarono accanto con espressione divertita.

“Devi spaventarmi a morte ogni volta che vuoi chiarire un concetto?”, strillai.

“Solo se è un punto importante”.

Dopo alcuni istanti di silenzio, chiesi timidamente: “Non avresti il numero di telefono di quella ragazza?”. Socrate allargò sconsolato le braccia e alzò gli occhi al cielo.

“Mi auguro che tu abbia colto il punto di quella piccola commedia”.

“Certo. Rimani nel presente, è più sicuro. E non uscire da un pentacolo per nessuno che abbia le zanne”.

Sogghignò. “Proprio così. Non lasciare che niente e nessuno, ancora meno i tuoi stessi pensieri, ti spingano a uscire dal presente. Conoscerai senz'altro la storia dei due monaci...”.

Due monaci, un vecchio e un novizio, stavano ritornando al loro monastero in Giappone camminando sotto la pioggia lungo un fangoso sentiero. Incontrarono una bella ragazza che guardava impotente quel fiume di fango. Voleva attraversarlo, ma non poteva.

Vedendo la situazione, il monaco anziano la prese sulle sue robuste braccia e la portò dall'altra parte. La donna gli teneva le braccia attorno al collo sorridendogli, finché il monaco la depose dolcemente dall'altra parte. La donna si inchinò per ringraziarlo e i due monaci continuarono per la loro strada.

Quando furono in vista del monastero, il novizio non riuscì più a trattenersi. “Come hai potuto prendere una donna in braccio? Un tale comportamento non si addice a un monaco”.

Il vecchio monaco guardò il suo giovane compagno e rispose: “Io l'ho lasciata là. Tu la stai ancora portando?”.

“Sembra che ci sia dell'altro lavoro”, sospirai, “proprio quando pensavo di essere arrivato da qualche parte”.

“Il tuo scopo non è arrivare da qualche parte, ma essere *qui*. Tu vivi ancora nel passato o nel futuro, salvo quando fai un salto mortale o quando io ti pungolo. *Adesso* è il momento di impegnarti come non mai, se vuoi avere una possibilità di trovare la porta. È *qui*, di fronte a te. Apri gli occhi, *ora*!”.

“Ma come?”.

“Mantieni l'attenzione al momento presente. Questa è libertà dalla sofferenza, dalla paura: dalla mente. Quando i pensieri toccano il presente, scompaiono”. E fece per andarsene.

“Aspetta, Soc. Prima di andartene, dimmi: eri tu il vecchio monaco della storia, quello che ha preso in braccio la donna? L’hai raccontato come se fosse accaduto proprio a te”.

“La stai ancora portando?”, disse ridendo mentre scompariva dietro un angolo.

Corsi per gli ultimi isolati che mi separavano da casa, feci una doccia e mi addormentai profondamente.

Quando mi svegliai uscii a camminare, meditando nel modo che Socrate mi aveva insegnato: focalizzando sempre più l'attenzione sul momento presente. Mi stavo risvegliando al mondo e, come se ritornassi bambino, stavo ritornando ai miei sensi. Il cielo sembrava più brillante, anche nelle nebbiose giornate di maggio.

A Socrate non dissi nulla di Linda, per la stessa ragione per cui non avevo mai parlato a lei di Socrate. Erano parti separate della mia vita e sentivo che Soc era più interessato al mio addestramento interiore che alle mie relazioni. Nel frattempo, Linda si era trasferita a Los Angeles per cercare lavoro.

Le lezioni e le settimane si succedevano con leggerezza. La mia vera aula era lo Strawberry Canyon, dove correvo come il vento sulle colline, senza tenere conto delle distanze. Spesso i conigli selvatici mi accompagnavano nella corsa. A volte mi fermavo a meditare sotto un albero o semplicemente per annusare la brezza che saliva dall'acqua scintillante della baia. Rimanevo immobile a lungo, contemplando lo scintillio dell'acqua o le nuvole che passavano veloci sulla mia testa.

Mi ero liberato da tutti gli ‘obiettivi importanti’ del passato. Ne rimaneva uno solo: la porta. E a volte, in palestra, dimenticavo anche quella, volteggiando in estasi in aria, rimbalzando, avvitandomi, lasciandomi fluttuare con indolenza per poi gettarmi in un doppio salto mortale e lanciarmi di nuovo verso il cielo.

Nonostante i chilometri che ci separavano, Linda e io ci telefonavamo ogni giorno e diventavamo sempre più intimi. Ma l'immagine di Joy fluttuava ogni tanto davanti ai miei occhi o mi appariva in sogno col suo sorriso malizioso e non ero più sicuro di che cosa, o chi, volevo davvero.

Poi, prima di rendermene conto, il mio ultimo anno di università terminò. Gli esami di laurea furono una semplice formalità. Scrivendo le risposte ero deliziato dall'inchiostro blu che usciva dalla penna e capii che la mia vita era cambiata. Persino le righe sui fogli sembravano un capolavoro. Le idee uscivano spontaneamente dalla mia testa, non ostruite da tensioni o preoccupazioni. E così, la mia istruzione universitaria era finita.

Arrivai alla stazione di servizio con una bottiglia di succo di mela per brindare

assieme a Socrate. Mentre sorseggiavamo i nostri succhi, i miei pensieri corsero di nuovo al futuro.

“Dove sei?”, mi chiese Soc. “Che ora è?”.

“Sono qui, Soc. Adesso. Ma la mia realtà presente è che ho bisogno di un lavoro. Qualche consiglio?”.

“Sì, fai ciò che vuoi”.

“Magnifico, un consiglio davvero utile”.

“Non importa quello che fai, ma *come* lo fai. Oh, a proposito, Joy verrà a trovarci questo fine settimana”.

“Splendido! Che ne dici di un picnic sabato? Alle dieci andrebbe bene?”.

“Sì, troviamoci qui”.

Gli augurai la buona notte e uscii nella fresca aria della notte di giugno, sotto le stelle scintillanti. Era circa l'una e mezzo. Stavo per girare l'angolo, quando qualcosa mi disse di voltarmi e di guardare sul tetto. Eccolo là, la stessa scena che mi aveva colpito tanti mesi prima, immobile in piedi sul tetto, circondato da una tenue luminescenza, mentre guardava il cielo. Anche se era a una ventina di metri da me e parlava a bassa voce, lo udii distintamente come se mi fosse accanto.

“Dan, vieni qui”.

Ritornai giusto in tempo per vedere Socrate uscire dall'ombra.

“Prima che te ne vada, c'è un'ultima cosa che devi vedere”. Mi puntò gli indici verso gli occhi e mi toccò appena sopra le sopracciglia. Poi fece un passo indietro e balzò in alto, atterrando sul tetto. Rimasi di sasso, incapace di credere a quello che avevo visto. Soc saltò giù, atterrando quasi senza rumore. “Il segreto”, sogghignò, “è la forza nelle caviglie”.

Mi strofinai gli occhi. “Socrate, era reale? È vero, ti ho visto, ma prima mi hai toccato gli occhi”.

“La realtà non ha confini così definiti, Dan. La terra non è solida. È composta di atomi e di molecole, minuscoli universi pieni di spazio. È un luogo di mistero, di luce e di magia, se soltanto riuscissi ad aprire gli occhi”.

Ci augurammo la buona notte.

Finalmente arrivò sabato. Quando entrai nell'ufficio, Soc mi accolse alzandosi. Poi mi sentii avvolto in un morbido abbraccio.

“Sono così felice di rivederti!”, dissi restituendo l'abbraccio a Joy.

Il suo sorriso era radioso. “Ooh”, squittì, “come sei diventato forte! Ti stai allenando per le olimpiadi?”.

“No”, risposi serissimo, “ho deciso di ritirarmi. La ginnastica mi ha portato fin dove poteva, è ora di passare ad altro”. Joy annuì senza fare commenti.

“Andiamo”, disse Socrate, prendendo l'anguria che aveva portato come contributo al picnic. Io avevo dei panini nello zaino.

Salimmo sulle colline, in una giornata che non avrebbe potuto essere più bella. Dopo mangiato, Soc ci lasciò soli per andare a ‘riposarsi su un albero’.

Ci mettemmo a chiacchierare.

“Joy, un giorno scriverò un libro sulle mie esperienze con Socrate”.

“Magari ne faranno un film...”.

L’idea mi piaceva. “E venderanno le magliette del guerriero...”.

“Le saponette del guerriero...”, si associò Joy.

“Gli adesivi del guerriero...”.

"E le gomme da masticare!".

Socrate decise di avere sentito abbastanza e scuotendo la testa si arrampicò sul suo albero.

Joy e io ridevamo a crepapelle, rotolandoci nell'erba. Con studiata indifferenza, le proposi: "Perché non facciamo una corsetta fino alla giostra e ritorno?".

"Dan, deve proprio piacerti perdere", si vantò Joy. "Mio padre era un'antilope e mia madre un ghepardo. Mia sorella è il vento, e...".

"Sì, e i tuoi fratelli sono una Porsche e una Ferrari".

Rise, mentre si infilava le scarpe da ginnastica.

"Chi perde raccoglie la spazzatura", dissi.

Imitando perfettamente un noto comico, rispose: "Ogni minuto nasce un idiota". Poi partì di scatto. Mentre mi stavo ancora infilando le scarpe, le urlai dietro: "E tuo zio è Rabbit il coniglio!". Gridai a Socrate: "Torniamo subito", e scattai all'inseguimento di Joy. Aveva preso un bel vantaggio e la giostra era a poco più di un chilometro da noi.

Era veloce, ma io lo ero di più e lo sapevo. Il mio addestramento mi aveva portato sul filo del rasoio più di quanto potessi immaginare.

Joy si guardò indietro mentre gambe e braccia si muovevano armoniosamente nella corsa e rimase sorpresa (o dovrei dire scioccata?) vedendo che ero già dietro di lei e senza fiatone.

Accelerò e guardò di nuovo indietro. Le ero così vicino che riuscivo a vedere le goccioline di sudore sul suo collo delicato. Mentre la affiancavo, mi disse ansimando: "Come hai fatto? Hai chiesto un passaggio a un'aquila?".

"Sì, una mia lontana cugina". Poi le lanciai un bacio e la superai.

Avevo girato attorno alla giostra e avevo già coperto metà del ritorno, quando mi accorsi che era rimasta indietro di un centinaio di metri. Mi sembrava che stesse spingendo troppo e che fosse stanca. Preoccupato per lei, mi fermai e raccolsi un fiore. Quando arrivò, stavo annusando il mio fiore. "Bella giornata, vero?", dissi.

"Questo mi ricorda la storia della tartaruga e della lepre", rispose. Poi ripartì a razzo.

Sorpreso, scattai all'inseguimento. Guadagnavo inesorabilmente terreno, ma ormai aveva un buon vantaggio. Le ero sempre più vicino, fino a sentire il dolce suono del suo fiato affannoso. Spalla a spalla, scattammo contendendoci gli ultimi venti metri. All'improvviso mi prese la mano, rallentammo ridendo e cademmo esattamente sulle fette di anguria che Soc aveva appena tagliato, schizzando semi da tutte le parti.

Socrate applaudì mentre finivo con la faccia su una fetta d'anguria che mi coprì di un bel succo rosso.

Joy mi guardò con un perfetto sorriso da oca e, imitando l'accento del sud, mi disse: "Che arrossisci a fare, dolcezza? Mica pensi che m'hai battuto...".

Mi asciugai la faccia e mi leccai il succo di anguria sulle dita. Risposi, con lo stesso accento: "Bocconcino mio, anche uno sciocco capisce che t'ho battuta d'un bel po'...".

"C'è solo uno sciocco qui", brontolò Soc, "e ha appena distrutto un'anguria".

Ridemmo e io mi voltai verso Joy con l'amore che mi brillava negli occhi. Ma, quando vidi il suo sguardo, smisi di colpo di ridere. Joy mi prese per mano e mi condusse alla fine del prato, da dove la vista spaziava sulle verdi ondulazioni del Tilden Park.

"Danny, devo dirti una cosa. Tu sei una persona speciale per me. Ma, stando a quanto dice Socrate", si girò a guardare Socrate, che stava scuotendo lentamente la testa, "il tuo sentiero non è abbastanza largo anche per me. Almeno, così sembra in questo momento. E anch'io ho ancora tante cose da fare".

Il cuore mi batteva, mentre il mondo sembrava affondare nelle tenebre. Una parte della mia vita stava andando in pezzi. “Non ti lascerò andare. Non m'importa quello che dice Socrate, tu o chiunque altro”.

I suoi occhi si riempirono di lacrime. “Forse un giorno, Danny... Ma Socrate dice che per ora è meglio che tu mi dimentichi”.

Mentre guardavo per l'ultima volta i suoi occhi così luminosi, Socrate mi si avvicinò silenziosamente alle spalle e mi toccò leggermente alla base della nuca. Le luci si spensero e io dimenticai di avere conosciuto una donna di nome Joy.

PARTE TERZA

IRRAGIONEVOLE
FELICITÀ

La ricerca finale

Quando riaprii gli occhi, ero sdraiato sulla schiena con il cielo sopra di me.

Dovevo essermi appisolato. Mi stirai e dissi: “Noi due dovremmo venire più spesso a fare dei picnic, non credi Soc?”.

Annuì lentamente. “Sì, solo noi due”.

Raccogliemmo le nostre cose e tagliammo per i boschi fino alla fermata dell'autobus. Per tutta la discesa ebbi la vaga sensazione di avere dimenticato di dire o fare qualcosa, o forse di avere dimenticato qualcosa lassù. Ma quando l'autobus cominciò a correre in pianura, quella sensazione era svanita.

Prima di scendere, chiesi: “Soc, che ne dici di una bella corsa domani?”.

“Perché aspettare domani?”, rispose. “Troviamoci stasera alle undici e mezzo sul ponte. Faremo una bella corsa in notturna”.

Quella notte, la luna piena illuminava le colline con la sua luce argentea. Ma ormai conoscevo metro per metro i sette chilometri di salita e potevo seguire il sentiero nel buio più completo.

Dopo il primo tratto di salita, il mio corpo era già bollente. Presto arrivammo al ripido sentiero di collegamento. Quella che molti mesi prima mi era sembrata una montagna, ora mi richiedeva soltanto un minimo sforzo. Scattai in avanti e gridai a Socrate che arrancava dietro di me, ansimando e facendo il pagliaccio. “Dai, vecchiaccio! Prendimi se ci riesci”.

In cima a un tratto rettilineo mi guardai indietro, aspettandomi di vedere un Soc barcollante. Ma Soc non si vedeva. Mi fermai ridacchiando, probabilmente mi stava tendendo un'imboscata. Bene, avrei lasciato che mi aspettasse in cima chiedendosi dov'ero finito. Mi sedetti a contemplare la baia della città di San Francisco che scintillava in lontananza.

Poi il vento si alzò e all'improvviso *sentii* che c'era qualcosa che non andava. Balzai in piedi e feci il sentiero al contrario.

Trovai Socrate dietro una curva, a faccia in giù sulla terra fredda. Mi inginocchiai, lo voltai delicatamente e gli appoggiai l'orecchio sul petto. Il suo cuore taceva. “Oh Dio, oh Dio!”, pregai mentre una raffica di vento ululava nel canyon.

Disperato, iniziai a fargli la respirazione bocca a bocca, immettendogli aria nei polmoni all'impazzata, invaso dal panico.

Poi non potei fare altro che prendergli la testa tra le mani mormorando dolcemente: “Socrate, non morire. Ti prego, non morire”. Andare a correre era stata una mia idea. Lo rividi arrancare su per il sentiero, ansimante. Se soltanto... Ma era troppo tardi. Ero arrabbiato per l'ingiustizia del mondo, e provai la furia più grande della mia vita.

“Nooo!”, urlai; la mia angoscia echeggiò nel canyon facendo uscire dai nidi gli uccelli, che si rifugiarono nella sicurezza dell'aria.

Non poteva morire, non l'avrei permesso! Sentii l'energia scorrermi nelle braccia, nelle gambe e nel petto. L’avrei data tutta a lui. E se avesse significato perdere la mia vita, l'avrei sacrificata volentieri. “Socrate, vivi, *vivi*!”. Gli afferrai il petto affondandogli le dita nelle costole. Mi sentivo elettrico, vedevo le mie mani risplendere mentre lo scuotevo per rimettere in movimento il suo cuore. “Socrate”, ordinai, “vivi!”

Niente, nessuna reazione... Il dubbio entrò nella mia mente e crollai. Era tutto finito. Rimasi immobile, mentre le lacrime mi rigavano le guance. “Ti prego!”, dissi implorando il cielo, oltre le nuvole argentee che passavano davanti alla luna. “Ti prego”, dissi a quel Dio che non avevo mai conosciuto, “fallo vivere”. Alla fine smisi di lottare, smisi di sperare. Era al di là dei miei poteri. Non ero riuscito ad aiutarlo.

Due conigli sbucarono da un cespuglio e fissarono il corpo senza vita del vecchio uomo che tenevo teneramente tra le braccia.

Fu allora che la sentii: la stessa Presenza che avevo sentito molti mesi prima. Invase il mio corpo. La respirai, ed essa mi respirò. “Ti prego”, invocai ancora una volta, “prendi me al suo posto”. Lo volevo davvero. In quel momento, sentii il collo di Soc pulsare. Appoggiai immediatamente l'orecchio sul petto. Lo sentii: il forte e ritmico battito del cuore di quel vecchio guerriero. Alitai di nuovo in lui la vita, finché il suo petto iniziò ad alzarsi e abbassarsi da solo.

Socrate riaprì gli occhi, e la prima cosa che vide fu il mio volto che rideva e piangeva di gratitudine. La luna ci bagnò nella sua luce argentata. I conigli, con il pelo che scintillava sotto la luna, ci fissavano immobili. Poi la mia voce li fece scappare tra i cespugli.

“Socrate, sei vivo!”.

“Vedo che la tua capacità di osservazione è sempre affilata come la lama di un rasoio”, disse flebilmente. Cercò di rialzarsi, ma era debole e gli faceva male il petto. Me lo caricai sulle spalle e scesi a valle, tre chilometri più in là, fino al Lawrence Science Lab, dove il guardiano notturno avrebbe potuto chiamare un'ambulanza.

Socrate era abbandonato sulle mie spalle mentre io lottavo con la fatica, sudando sotto il suo peso. Di tanto in tanto diceva: “Magnifico modo di viaggiare, facciamolo più spesso”, oppure: “Forza, cavallo!”.

Ritornai a casa solo dopo averlo affidato all'unità di rianimazione dello Herrick Hospital. Quella notte il sogno ritornò: la morte allungava le mani verso Socrate... Mi svegliai urlando.

Passai tutto il giorno successivo al suo capezzale. Dormì per la maggior parte del tempo, ma nel pomeriggio ritrovò la parola.

“Cos'è accaduto?”.

“Ti ho trovato per terra. Il tuo cuore si era fermato e non respiravi. Io... io volevo che tu vivessi”.

“Ricordami di metterti nel mio testamento. Che cos'hai fatto?”.

“Questa è stranezza, Soc. Ho sentito l'energia scorrere dentro di me e ho cercato di dartela. Avevo quasi rinunciato, quando...”.

“Mai dire mai”.

“Socrate, è una cosa seria!”.

“Continua, sto facendo il tifo per te. Sono ansioso di sapere com'è andata a finire”.

Sorrisi. “Sai dannatamente bene com'è andata a finire. Il tuo cuore ha ripreso a battere,

ma solo dopo che avevo smesso di provare. La Presenza che avevo già sentito una volta... è stata lei a rimetterlo in moto”.

Annuì. “Si, *lo* stavi sentendo”. Non era una domanda, era un'affermazione.

“Sì”.

“È stata una buona lezione”, disse provando lentamente a muoversi.

“Una lezione? Hai avuto un attacco di cuore ed è stata una buona lezione per me? È così che la vedi?”.

“Certo, e spero che tu ne faccia buon uso. Per quanto forti sembriamo, c'è sempre una debolezza nascosta che può essere la nostra fine. Le Regole della Casa: per ogni forza c'è una debolezza e per ogni debolezza una forza. Sin da bambino, la mia debolezza è sempre stata il cuore. Ma tu, mio giovane amico, hai un altro tipo di problema cardiaco”.

“Io?”.

“Non hai ancora aperto completamente il tuo cuore alla vita, a ogni momento. La via del guerriero di pace non è l'invulnerabilità, ma la totale vulnerabilità al mondo, alla vita e alla Presenza che hai sentito. Ti ho sempre mostrato con l'esempio che la vita di un guerriero non mira a una perfezione immaginaria o alla vittoria. La sua vita è l'amore. L’amore è la spada del guerriero; dove affonda dona la vita, e non la morte”.

“Socrate, parlami dell'amore. Voglio capire”.

“L’amore non si capisce, si vive”.

Lo guardai e finalmente capii la portata del suo sacrificio, come mi aveva addestrato senza mai risparmiarsi, anche se sapeva di avere un problema al cuore, e tutto quello per me. I miei occhi si riempirono di lacrime. “Lo sto vivendo, Soc”.

“Stronzate! Il dolore non è sufficiente”.

La mia vergogna si trasformò in frustrazione. “A volte riesci a farmi davvero infuriare, vecchio stregone! Che cosa vuoi da me, il mio sangue?”.

“La rabbia non basta”, declamò teatralmente, mimando lo sguardo aggressivo del cattivo dei film.

“Socrate, sei completamente pazzo”, risi.

“Ecco, è questo! È il riso che ci vuole”.

Ridemmo finché si addormentò tranquillamente. Uscii senza fare rumore.

Il mattino dopo stava già molto meglio. Andai subito al sodo. “Socrate, perché mi hai allenato, e perché tutte quelle corse e quei salti, se sapevi che potevano ucciderti in qualunque momento?”.

“Finché non sei morto, la cosa più bella è vivere. Io sono un guerriero, la mia via è l'azione”, rispose. “Sono un insegnante che insegna con l'esempio. Un giorno, anche tu insegnerai agli altri come io ho insegnato a te, e allora capirai che le parole non bastano. Devi trasmettere con l'esempio quello che hai realizzato attraverso l'esperienza”.

Poi mi raccontò una storia.

Una madre portò il figlio dal *mahatma* Gandhi e gli disse: “Per favore, mahatma, di’ a mio figlio di smettere di mangiare zucchero”.

Gandhi rimase in silenzio, poi disse: “Riportami tuo figlio fra due settimane”.

Perplessa, la donna lo ringraziò e disse che avrebbe fatto così.

Due settimane dopo, Gandhi guardò il bambino negli occhi e gli disse: “Smetti di mangiare zucchero!”.

Grata, ma sempre più stupita, la donna gli chiese: “Perché mi hai detto di ritornare dopo due settimane? Avresti potuto dirglielo subito”.

Gandhi rispose: “Due settimane fa, anch'io mangiavo zucchero”.

“Ricorda, Dan: incarna ciò che insegni, e insegna solo ciò che hai fatto tuo”.

“Che cosa posso insegnare oltre alla ginnastica?”.

“Per ora, la ginnastica è sufficiente. Usala come un mezzo per comunicare insegnamenti più universali. Dai agli altri quello che vogliono, finché vorranno quello che tu vuoi dargli. Insegna i salti mortali finché qualcuno ti chiederà di più”.

“Come farò a sapere se vogliono qualcosa di più?”.

“Lo saprai”.

“Ma, Socrate, sei sicuro che sia destinato a diventare un insegnante? Io non lo so”.

“Tutto indica che andrai in quella direzione”.

“Questo mi fa venire in mente qualcosa che volevo chiederti da molto tempo. Spesso sembra che tu legga i miei pensieri o che conosca il mio futuro. Un giorno avrò anch'io questi poteri?”.

Soc allungò un braccio, accese la TV e si mise a guardare i cartoni animati. La spensi e lui si voltò verso di me sospirando. “Speravo che avessi superato l'attrazione per i poteri. Ma, dato che hai tirato fuori l'argomento, tanto vale che ce ne liberiamo. Che cosa vuoi sapere?”.

“Come antipasto, come si fa a prevedere il futuro? A volte tu ne sembri capace”.

“La lettura del futuro è basata su una percezione realistica del presente. Non preoccuparti di vedere il futuro finché non avrai visto chiaramente il presente”.

“E la lettura della mente?”.

Socrate sospirò di nuovo. “Prima, impara a leggere la tua”.

“Mi sembra che tu me la legga sempre...”.

“La tua mente è facile da leggere, hai scritto tutto in faccia”.

Arrossii.

“Visto?”, rise indicando il mio rossore. “E non ci vuole un mago per leggere le espressioni della faccia, i giocatori di poker lo fanno sempre”.

“Ma i *veri* poteri?”.

Si mise a sedere sul letto e disse: “I poteri esistono, Dan, ma a un guerriero non interessano. Non lasciarti incantare dagli specchietti luccicanti. Un guerriero si affida soltanto al potere dell'amore, della compassione e del servizio, al potere della felicità. E non puoi ottenere la felicità, è la felicità che ottiene te, ma solo quando avrai abbandonato tutto il resto”.

Sembrava stanco. Mi fissò come se stesse prendendo una decisione. Poi, con voce dolce ma ferma, pronunciò le parole che temevo di più. “Ti sei allenato bene, Dan, ma sei ancora intrappolato, stai ancora cercando. Così sia. Cercherai finché non ti stancherai. Ora sparisci per un po’. Cerca ciò che devi e impara ciò che puoi. Dopo ci rivedremo”.

La mia voce tremava di emozione. “Per quanto tempo devo stare via?”.

Le sue parole mi fecero trasalire. “Oh, nove o dieci anni dovrebbero essere sufficienti”.

Fui preso dal panico. “Non so dove andare, non voglio andare da nessuna parte. Ti prego, tienimi con te”.

Chiuse gli occhi e sospirò. “Credimi, mio giovane amico: la tua via ti guiderà, non puoi perdere la tua via”.

“Ma quando ti rivedrò?”.

“Quando la tua ricerca sarà finita, davvero finita”.

“E quando diventerò un guerriero?”.

“Un guerriero non è qualcosa che si diventa, Dan. È qualcosa che si è in questo momento, oppure non si è. La via crea il guerriero. Adesso dimenticami, vai e ritorna pieno di luce”.

Mi sentivo così dipendente dai suoi consigli, dalle sue certezze! Tremante, mi voltai e mi diressi verso la porta. Poi guardai un'ultima volta quegli occhi luminosi. “Farò tutto ciò che mi hai chiesto, Socrate, salvo una cosa: non ti dimenticherò mai”.

Uscii dall'ospedale e mi incamminai verso il campus e il mio incerto futuro.

Decisi di ritornare a Los Angeles, la mia città natale. Tirai fuori dal garage la mia vecchia Valiant e passai il mio ultimo week-end a Berkeley a fare le valigie. Pensando a Linda, raggiunsi la cabina telefonica e feci il suo nuovo numero. Quando udii la sua voce assonnata, capii che cosa volevo fare.

“Dolcezza, ho un paio di sorprese. Torno a Los Angeles. Prenderesti il primo volo per Oakland domani mattina? Potremmo fare il viaggio assieme, avremo molte cose di cui parlare”.

Una pausa, poi: “Sì, mi piacerebbe molto! Il primo volo è alle otto. E...”, una pausa più lunga, “di che cosa vuoi parlare, Danny?”.

“Preferirei parlartene di persona, ma ti darò un piccolo indizio. Riguarda la possibilità di condividere la nostra vita, di avere dei bambini e svegliarsi al mattino abbracciati”.

Una pausa ancora più lunga. “Linda?”.

La sua voce tremava. “Dan, non riesco a parlare ora. Prendo il primo volo domani”.

“Ti vengo a prendere all'aeroporto. Ciao, Linda”.

“Ciao, Danny”. Poi il suono della comunicazione interrotta.

Arrivai all'aeroporto alle otto e quarantacinque. Lei era già lì, con i suoi occhi luminosi e gli splendidi capelli rossi. Mi corse incontro felice e mi gettò le braccia al collo. “È bello abbracciarti di nuovo, Danny!”.

Sentivo il calore del suo corpo entrare nel mio. Salimmo in macchina in silenzio, non trovavamo ancora le parole.

Superai il Tilden Park e svoltai verso Inspiration Point. Avevo pianificato tutto. Stavo per farle la domanda fatale, quando mi gettò le braccia al collo e disse: “Sì!”. E scoppiò a piangere.

“Ho detto qualcosa che non va?”, scherzai timoroso.

Ci sposammo nel municipio di Los Angeles. Una parte di me era molto contenta, e un'altra parte incomprensibilmente depressa. Mi svegliai nel cuore della notte e senza fare rumore uscii in punta di piedi sul balcone della stanza della nostra luna di miele. Piansi in silenzio. Perché sentivo come se avessi perso qualcosa, come se avessi *dimenticato qualcosa di importante*? Era una sensazione che non mi avrebbe più lasciato.

Ci trasferimmo nella nostra nuova casa. Io vendevo assicurazioni sulla vita, Linda trovò un impiego part-time come cassiera in una banca. Eravamo sistemati abbastanza bene, ma ero troppo occupato per dedicare del tempo alla mia nuova moglie. Di sera, quando lei andava a dormire, sedevo in meditazione. Al mattino presto facevo i miei esercizi. Ma non passò molto tempo che il lavoro assorbì tutto il mio tempo e il mio addestramento e la mia disciplina cominciarono a svanire.

Dopo sei mesi da venditore, ne avevo abbastanza. Mi confidai con Linda: fu il nostro primo, vero dialogo in molte settimane. “Che ne diresti di trasferirci nella California settentrionale e cambiare lavoro?”.

“Se è questo che vuoi, Dan, per me va bene. Inoltre, saremo vicino ai miei genitori. Sono dei magnifici baby-sitter”.

“Baby-sitter?”.

“Sì. Come ci si sente a diventare padre?”.

“Un bambino? Tu... noi... un figlio?”. La abbracciai teneramente.

Non potevo più fare mosse sbagliate. Ci trasferimmo. Linda andò a trovare i suoi e io mi misi a cercare lavoro. Venni a sapere da Hal, il mio ex-allenatore, che all'università di Stanford c'era un posto vacante di insegnante di ginnastica. Feci un colloquio preliminare e andai dai miei suoceri per dare a Linda la notizia. Appena arrivai, mi dissero di aver ricevuto la telefonata dal manager della squadra di atletica di Stanford che mi offriva il posto di allenatore a partire da settembre. Accettai. Avevo trovato un lavoro, nient'altro.

Alla fine di agosto nacque la nostra meravigliosa Holly. Impacchettai tutte le nostre cose e le portai nel nuovo appartamento di Menlo Park. Linda e la bambina mi raggiunsero in aereo due settimane dopo. Eravamo felici, ma ben presto mi trovai immerso nel mio lavoro di preparazione di un intenso programma atletico per la squadra di Stanford. Ogni mattino facevo chilometri di corsa attraverso il campo di golf e spesso andavo a sedermi in solitudine sulla riva del lago Lagunita. Le mie energie e la mia attenzione volavano in molte direzioni, ma purtroppo non in quella di Linda.

Passò un anno senza che me ne accorgessi. Tutto andava per il meglio, e non riuscivo a capire quella persistente sensazione di avere perso qualcosa. Le immagini dell'addestramento con Socrate, le corse sulle colline, gli strani esercizi nel cuore della notte, le ore di discorsi, di ascolto e di osservazione del mio enigmatico insegnante, erano ormai sbiaditi ricordi.

Non molto dopo il nostro primo anniversario di matrimonio, Linda disse che intendeva andare da un consulente matrimoniale. La sua richiesta fu una doccia fredda, proprio quando cominciavo a sentire che avremmo potuto avere più tempo per noi.

Il consulente matrimoniale ci aiutò, ma era calata un'ombra tra Linda e me. Forse era sempre stata lì, sin dalla nostra prima notte di nozze. Linda era diventata sempre più silenziosa e riservata, trascinando Holly con sé nel suo mondo. Tornavo a casa dal lavoro totalmente spento, con pochissima energia da dedicare alla famiglia.

Durante il mio terzo anno a Stanford, feci domanda di professore residente nel campus, in modo che Linda potesse frequentare altre persone. Divenne presto chiaro che il mio trasloco aveva funzionato anche troppo bene. Lei si era creata la sua vita e io ero stato sollevato da un peso che non potevo o non volevo portare.

Ci separammo nella primavera del mio terzo anno a Stanford. Mi tuffai ancora più profondamente nel lavoro e ricominciai la mia ricerca interiore. Al mattino, in palestra, sedevo in meditazione con un gruppo zen e cominciai a praticare aikido alla sera. Leggevo molto, nella speranza di trovare qualche indizio, una direzione o una risposta alla mia ricerca lasciata a metà.

Quando mi venne offerto un posto all’Oberlin, un college nell’Ohio, mi sembrò una seconda possibilità per la nostra famiglia. Ma nell’Ohio continuai a inseguire la mia felicità personale. Organizzai due corsi: ‘Sviluppo psicofisico’ e ‘La via del guerriero di pace’, in cui condividevo alcune delle idee e delle capacità che avevo imparato da Socrate. Alla fine del primo anno ottenni una borsa per un dottorato di ricerca.

Quell'estate, Linda e io ci separammo di nuovo. Abbandonando lei e la nostra bambina, partii verso quella che speravo fosse la mia ricerca finale.

Visitai molti luoghi in giro per il mondo: le Hawaii, il Giappone, Hong Kong, l’India e

altri ancora. Incontrai insegnanti straordinari, frequentai scuole di yoga, di arti marziali e di sciamanismo. Feci molte esperienze e trovai una grande saggezza, ma non la pace definitiva.

Mentre la mia borsa di studio si avviava alla conclusione, divenni ancora più disperato, confrontandomi sempre più intensamente con le domande che risuonavano nella mia mente: ‘Che cos'è l'illuminazione? Quando troverò la pace?’. Socrate mi aveva parlato di queste cose, ma a quel tempo non avevo orecchie per intendere.

Quando arrivai nella cittadina di Cascais, sulla costa del Portogallo, l'ultima tappa del mio viaggio, quelle domande si ripetevano inesorabili e sempre più brucianti nella mia mente.

Un mattino mi svegliai sulla spiaggia deserta dove mi ero accampato per alcuni giorni. Guardai le onde che divoravano il castello di sabbia che avevo costruito con grande fatica.

Quella scena mi fece pensare alla morte e a quello che Socrate aveva cercato di dirmi. Le sue parole e i suoi gesti ritornarono a frammenti, come i pezzetti di legno che sostenevano il mio castello e che ora galleggiavano sulle onde. “Considera come sono fuggevoli gli anni. Un giorno scoprirai che la morte non è ciò che immagini, e nemmeno la vita. Entrambe possono essere meravigliose, piene di cambiamenti; oppure, se non ti svegli, possono diventare una delusione tremenda”.

La sua risata echeggiò nella mia memoria. Mi venne in mente una sera in cui ero insonnolito e svogliato. All'improvviso, Socrate mi aveva scosso con forza: “Svegliati! Se sapessi di avere una malattia mortale, se avessi ben poco da vivere, sprecheresti quel poco di tempo prezioso che ti resta? Dan, tu *hai* una malattia mortale che si chiama nascita. Non ti restano che pochi anni, come a tutti. Perciò, sii felice *ora*, senza nessun motivo, o non lo sarai mai”.

Provai un terribile senso di urgenza, ma non sapevo dove andare. Così rimasi lì, un vagabondo che non smetteva di vagabondare nella sua mente. “Chi sono io? Che cos'è l'illuminazione?”.

Una volta, tanto tempo prima, Socrate mi aveva detto che anche per un guerriero non c'è vittoria sulla morte, c'è soltanto la realizzazione di Chi siamo realmente.

Mentre ero sdraiato al sole, mi ricordai della cipolla pelata nell'ufficio di Soc per scoprire ‘chi ero’. Mi venne in mente un personaggio di un romanzo di Salinger che, vedendo qualcuno bere un bicchiere di latte, diceva: “È come versare Dio in Dio, se capisci ciò che voglio dire”.

Ricordai il sogno di Lao Tzu. Lao Tzu si addormentò e sognò di essere una farfalla. Al risveglio si chiese: “Sono un uomo che ha sognato di essere una farfalla, o sono una farfalla che dorme e sogna di essere un uomo?”.

Mi misi a camminare sulla spiaggia, ripetendo una cantilena da bambini:

Rema, rema, rema la tua barca giù per la corrente.
Allegro, allegro, allegro: la vita è soltanto un sogno.

Camminai a lungo, poi ritornai alla mia tenda nascosta tra le rocce. Presi dallo zaino un vecchio libro che avevo comprato in India. Era una malconcia traduzione inglese di storie spirituali. Sfogliandolo a caso, mi imbattei in una storia riguardante l'illuminazione.

Milarepa aveva cercato ovunque l'illuminazione, ma non aveva trovato nessuna risposta.

Un giorno vide un vecchio che scendeva lentamente da un sentiero di montagna con un pesante sacco sulle spalle. All'istante, Milarepa seppe che quel vecchio conosceva il segreto che cercava disperatamente da tanti anni.

"Vecchio, ti prego, dimmi: che cos'è l'illuminazione?".

Il vecchio sorrise, si tolse il pesante fardello dalle spalle e rimase immobile.

"Adesso capisco!", esclamò Milarepa. "Hai la mia eterna gratitudine. Ma ancora un'altra domanda: e *dopo* l'illuminazione?".

Sempre sorridendo, il vecchio raccolse il sacco, se lo mise sulle spalle, lo bilanciò e continuò per la sua strada.

Quella notte feci un sogno.

> *Sono immerso nell'oscurità ai piedi di un'alta montagna e cerco un prezioso gioiello sotto ogni pietra. Ma la valle è avvolta nelle tenebre e non riesco a trovarlo.*
>
> *Alzo lo sguardo verso la cima scintillante della montagna. Penso che il gioiello deve essere sulla cima. Comincio a salire, un arduo viaggio che dura molti anni. Finalmente arrivo in cima e mi trovo immerso in una luce meravigliosa.*
>
> *Vedo tutto distintamente, ma il gioiello non c'è. Guardo la valle sotto di me, lontanissima, da dove avevo cominciato la scalata molti anni prima. Solo allora realizzo che il gioiello è sempre stato dentro di me e che la luce non aveva mai smesso di risplendere. Solo che i miei occhi erano chiusi.*

Mi svegliai nel cuore della notte, sotto una luna splendente. L'aria era calda e il mondo silenzioso, salvo il ritmico infrangersi delle onde. Udii la voce di Soc, ma sapevo che era soltanto un altro ricordo: "L'illuminazione non consiste nell'ottenere qualcosa, Dan, è una realizzazione. Quando ti svegli, tutto cambia e niente cambia. Se un cieco recupera la vista, è forse cambiato il mondo?".

Contemplai la luce della luna che splendeva sul mare e copriva d'argento le lontane montagne. Com'era quel detto sulle montagne, sui fiumi e sulla grande ricerca?

> *Prima, le montagne sono montagne e i fiumi sono fiumi.*
> *Poi, le montagne non sono più montagne e i fiumi non sono più fiumi.*
> *Infine, le montagne sono montagne e i fiumi sono fiumi.*

Mi alzai, corsi verso l'acqua, mi tuffai nel buio oceano e nuotai verso il largo. Mi ero fermato per vedere se toccavo ancora, quando percepii una creatura che nuotava nelle oscure profondità sotto di me. Qualcosa mi stava venendo addosso a tutta velocità: era la Morte.

Nuotai furiosamente sino a riva e mi gettai ansimante sulla spiaggia. Un granchio passò davanti ai miei occhi e si infilò nella sabbia mentre un'onda arrivava.

Mi alzai, mi asciugai e mi vestii. Preparai le mie cose alla luce della luna. Chiudendo la sacca, mi ripetei le parole di un maestro riguardo alla ricerca dell'illuminazione: "Meglio non incominciare mai; ma se si incomincia, è meglio finire".

Sapevo che era ora di tornare.

Mentre il jumbo atterrava all'aeroporto di Cleveland, ero sempre più disperato rispetto al mio matrimonio e alla mia vita. Erano passati più di sei anni. Mi sentivo più vecchio, ma non più saggio. Che cosa avrei potuto dire a mia moglie e a mia figlia? Avrei mai

rivisto Socrate? E se l'avessi rivisto, che cosa avevo da portargli?

Linda e Holly mi stavano aspettando. Holly corse da me strillando di gioia e mi abbracciò stretto stretto. Il mio abbraccio con Linda fu dolce e tenero, ma privo di vero calore, come l'abbraccio di due vecchi amici. Era ormai chiaro che il tempo e le esperienze ci avevano messo su strade diverse. Linda non era rimasta da sola durante la mia assenza, aveva trovato nuove amicizie e nuovi affetti.

Poco dopo il mio rientro all'Oberlin feci un incontro molto speciale: una studentessa, una ragazza dolcissima di nome Joyce. I suoi corti capelli neri incorniciavano un viso delicato e un sorriso radioso. Era piccola e piena di vita. Mi sentii terribilmente attratto da lei e passammo ogni ora libera assieme, passeggiando nel parco del campus e parlando. Con lei parlavo come non ero mai riuscito a fare con Linda, non perché Linda non fosse in grado di capirmi, ma perché i suoi pensieri e i suoi interessi erano altrove.

Joyce si laureò in primavera. Avrebbe voluto rimanere con me, ma io sentivo ancora la responsabilità del mio matrimonio, e ci separammo tristemente. Sapevo che non l'avrei mai dimenticata, ma la mia famiglia aveva la precedenza.

Nel cuore dell'inverno, Linda, Holly e io ritornammo nella California settentrionale. Forse il colpo finale al nostro matrimonio furono le mie preoccupazioni rispetto al lavoro e a me stesso, ma nessun presagio era stato così triste come il disagio e la malinconia che avevo provato durante la prima notte di matrimonio, quel doloroso dubbio, quella sensazione di dover ricordare qualcosa che avevo abbandonato anni prima. Solo in compagnia di Joyce quella sensazione mi abbandonava.

Dopo il divorzio, Linda e Holly si trasferirono in una nuova casa. Io mi immersi nel mio lavoro di insegnante di ginnastica e di aikido all'YMCA di Berkeley.

La tentazione di ritornare alla stazione di servizio era fortissima, ma non sarei tornato se non venivo chiamato. Come potevo ritornare? Non avevo niente da portare dopo tutti quegli anni.

Andai ad abitare da solo a Palo Alto, solo come non ero mai stato. Pensavo spesso a Joyce, ma sapevo che non avevo il diritto di chiamarla. Avevo ancora delle cose non risolte.

Ricominciai il mio addestramento. Mi esercitai, lessi, meditai e continuai a scendere sempre più in profondità nella mia mente con continue domande, come se fossero una spada. In pochi mesi ritrovai un rinnovato senso di benessere che non provavo da anni. Incominciai a scrivere le mie esperienze con Socrate. Speravo che ricordare i momenti trascorsi assieme mi fornisse qualche nuovo indizio. Niente era realmente cambiato da quando mi aveva mandato via; almeno, niente di cui io fossi consapevole.

Un mattino, ero seduto sugli scalini del mio piccolo appartamento e guardavo la strada. Pensavo agli ultimi otto anni. Avevo cominciato come uno sciocco ed ero quasi diventato un guerriero. Poi Socrate mi aveva rimandato nel mondo per imparare ed ero ridiventato uno sciocco.

Quegli otto anni sembravano un inutile spreco. Continuavo a stare seduto lì, guardando la città e le montagne in lontananza. Improvvisamente la mia attenzione si focalizzò e le montagne cominciarono ad assumere una debole luminescenza. Allora capii che cosa dovevo fare.

Vendetti le poche cose che possedevo, mi misi lo zaino sulle spalle e feci l'autostop in direzione sud, verso Fresno, poi di lì verso la Sierra Nevada. Era estate inoltrata, un buon momento per perdersi tra le montagne.

La porta si apre

Lasciai la strada e mi addentrai in una zona di cui una volta mi parlato Socrate, una regione disabitata e selvaggia. Sentivo che tra quelle montagne avrei trovato la risposta o sarei morto. In un certo senso, avevo ragione riguardo a entrambe le cose.

Risalii valli erbose tra guglie di granito, entrai nei fitti boschi di pini e di abeti, su verso il lago, dove gli uomini erano più scarsi dei puma, dei cervi e delle lucertole che si nascondevano sotto le rocce al mio arrivo.

Piantai la tenda poco prima del buio. L'indomani continuai a salire e arrivai al limite della vegetazione. Mi arrampicai sulla roccia, attraversai gole e pietraie. Nel pomeriggio raccolsi delle radici commestibili e delle bacche, e mi sdraiai accanto a una sorgente cristallina. Per la prima volta in tanti anni ero di nuovo felice.

Nel tardo pomeriggio, discesi di nuovo nei boschi e ritornai alla tenda. Preparai la legna per il fuoco, mangiai qualcosa e meditai sotto un pino secolare, abbandonandomi a quelle montagne. Se avevano qualcosa da offrirmi, ero pronto ad accoglierlo.

Scese la notte; mi stavo scaldando davanti al fuoco quando, dall'oscurità, spuntò Socrate!

"Ero da queste parti", disse.

Incredulo e felice, lo abbracciai e rotolammo assieme, ridendo e sporcandoci di terra. Ci ripulimmo e sedemmo davanti al fuoco. "Sei sempre uguale, vecchio guerriero, nemmeno un anno più di cento". (In realtà sembrava più vecchio, ma i suoi occhi grigi non avevano perso il loro splendore).

"Tu, invece", sogghignò squadrandomi, "sei diventato molto più vecchio, ma non molto più intelligente. Hai imparato qualcosa?".

"Ho imparato a preparare il tè", sospirai fissando il fuoco. Misi un piccolo contenitore sulla mia cucina improvvisata e preparai una tisana con le erbe che avevo raccolto quel giorno. Non mi aspettavo di avere compagnia, così gli diedi l'unica tazza e per me usai una piccola ciotola. Poi le parole sgorgarono. Mentre parlavo, la disperazione che avevo trattenuto così a lungo mi colpì come una frana.

"Non ho niente da portarti, Socrate. Sono perduto come sempre e non sono più vicino alla porta di quando ci incontrammo la prima volta. Ho fallito con te e la vita ha fallito con me. La vita mi ha spezzato il cuore".

Soc era radioso. "Sì, il tuo cuore si è spezzato, Dan, si è aperto per rivelare la porta che splende all'interno. È il solo luogo in cui non hai guardato. Apri gli occhi, buffone, sei quasi arrivato!".

Confuso e frustrato, rimanevo seduto lì, impotente.

Soc mi rassicurò. "Sei quasi pronto, sei molto vicino".

Mi aggrappai disperatamente alle sue parole. “Vicino a che cosa?”.

“Alla fine”. Un brivido di paura mi salì lungo la spina dorsale. Poi mi infilai nel sacco a pelo, e Socrate fece lo stesso. Continuavo a vedere nella mente gli occhi del mio insegnante che splendevano come se guardassero al di là di me, al di là del fuoco, in un altro mondo.

Ai primi raggi del sole, Socrate si era già alzato e sedeva sulla riva del piccolo torrente. Mi unii a lui in silenzio, lanciando ciottoli e ascoltando i *plop* nell'acqua che correva veloce. Sempre in silenzio, si voltò e mi scrutò di nuovo attentamente.

Alla sera, dopo una giornata spensierata di camminate, di nuotate e di sole, Socrate mi chiese di raccontargli tutto quello che ricordavo di avere provato dal nostro primo incontro. Parlai per tre giorni e tre notti prima di esaurire i ricordi. Per tutto quel tempo, Socrate non disse quasi nulla, se non per farmi una domanda ogni tanto.

Quando il sole tramontò, mi fece segno di unirmi a lui davanti al fuoco. Eccoci lì, il vecchio guerriero e io, seduti a gambe incrociate sull'erba tra le montagne della Sierra Nevada.

“Socrate, tutte le mie illusioni sono cadute, ma nulla ha preso il loro posto. Mi hai fatto vedere l'inutilità della ricerca, ma la via del guerriero di pace non è un cammino, una ricerca?”.

Rise di gusto e mi diede una manata sulle spalle. “Dopo tutto questo tempo, finalmente vieni fuori con una domanda sensata quando la risposta è proprio sotto il tuo naso. Sin dall'inizio ti ho indicato la via *del* guerriero di pace, non la *via* per diventare un guerriero di pace. Se sei sulla via, *sei* un guerriero. In questi otto anni hai perso la tua ‘guerrierità’, per questo ti sei messo a cercarla. Ma la via è l’*adesso*, e lo è sempre stata”.

“Allora, che cosa faccio adesso? Dove devo andare?”.

“Che cosa importa!”, esclamò gioiosamente. “Uno sciocco è felice quando soddisfa i suoi desideri, un guerriero è felice senza motivo. È questo che fa della felicità la disciplina finale, superiore a tutto quello che ti ho insegnato. La felicità non è qualcosa che devi sentire, la felicità è ciò che *sei*”.

Mentre ci infilavamo nei sacchi a pelo, il volto di Soc splendeva alla luce del fuoco. “Dan”, disse dolcemente, “questo è l'ultimo esercizio che ti do, e durerà per sempre. Agisci felicemente, sii felice, senza una ragione al mondo. Allora potrai amare e fare ciò che vorrai”.

Ero stanco e, mentre i miei occhi si chiudevano, dissi con un filo di voce: “Ma Socrate, ci sono cose e persone difficili da amare; è impossibile essere sempre felici”.

“Dan, i sentimenti cambiano. A volte c'è sofferenza, a volte c'è gioia. Ma, dietro tutto ciò, ricorda sempre l'innata perfezione della tua vita. Questo è il segreto della felicità irragionevole”. Mi addormentai assieme a quelle parole.

Socrate mi svegliò dolcemente poco dopo l'alba. “Ci aspetta una lunga camminata”, disse. Ci preparammo velocemente e partimmo verso le vette.

L’unico segno dell'età di Soc o del suo cuore malato era il ritmo lento del suo passo. Una volta di più mi resi conto della vulnerabilità e del sacrificio del mio insegnante. Non avrei mai più dato per scontato il mio tempo con lui. Mentre ci arrampicavamo, mi venne in mente una storia di cui fino a quel momento non avevo compreso il significato.

Una santa camminava su un sentiero di montagna quando molto più in basso, ai piedi di un precipizio, vide una leonessa morta, circondata dai suoi cuccioli affamati. Senza esitare, saltò nel precipizio affinché i piccoli leoni avessero qualcosa da mangiare.

Forse in un altro luogo, in un'altra epoca, Socrate avrebbe fatto la stessa cosa.

Salivamo sempre più in alto, in silenzio, arrampicandoci su per le pietraie fino al limite della vegetazione.

“Socrate, dove stiamo andando?”, chiesi quando ci sedemmo per un breve riposo.

“Su un altopiano, un luogo sacro. Era il luogo di sepoltura di un'antica tribù di nativi americani, così piccola che i libri di storia ne ignorano l'esistenza. Vivevano e lavoravano in questa solitudine e in questa pace”.

“Come fai a saperlo?”.

“Alcuni miei antenati hanno vissuto tra loro. Ma adesso muoviamoci, dobbiamo arrivare prima che faccia buio”.

Ormai mi fidavo di Socrate ciecamente, eppure avevo l'inquietante sensazione di essere in pericolo e che mi stesse nascondendo qualcosa.

Il sole era minacciosamente basso e Socrate aumentò il passo. Col fiato corto saltavamo da masso all'altro e ci arrampicavamo su quelli più alti. Diventava sempre più buio. Socrate scomparve in una fessura tra due massi e io lo seguii in quello stretto passaggio. Poco dopo uscimmo di nuovo all'aperto. “Se dovessi ritornare da solo, ricordati di questo passaggio”, mi disse. “È l'unica via per entrare e per uscire”. Cominciai a tempestarlo di domande, ma mi ordinò di tacere.

Non c'era quasi più luce quando attaccammo l'ultima salita. Sotto di noi si apriva una grande conca delimitata da profondi precipizi che l'oscurità cancellava. Scendemmo nella conca e puntammo verso una guglia di roccia.

“Non siamo ancora arrivati al luogo di sepoltura?”, chiesi nervosamente.

“Ci siamo sopra”, disse. “Siamo tra i fantasmi di un antico popolo, una tribù di guerrieri”.

Il vento si levò di colpo, come per sottolineare le sue parole. Poi udii il suono più spettrale che avessi mai udito, simile a un lungo gemito umano.

“Non ho mai sentito il vento ululare così”.

Senza commenti, Socrate si fermò davanti a una scura voragine ai piedi della guglia. “Entriamo”.

Il mio istinto mandava incessanti segnali di pericolo, ma Soc era già sparito nella voragine. Accesi la torcia, mi lasciai alle spalle il gemito del vento e lo seguii in quella che si rivelò una caverna. Il raggio di luce della torcia illuminava pericolosi crepacci di cui non riuscivo a vedere il fondo.

“Soc, non mi piace essere sepolto sotto la montagna”. Mi guardò torvo, ma con mio sollievo si diresse verso un'uscita alla fine della caverna. Non che facesse molta differenza: fuori era buio come all'interno. Piantammo la tenda, e Socrate prese dallo zaino una fascina di ramoscelli. “Ho pensato che avrebbero potuto esserci utili”, disse. Le fiamme si levarono e mentre ci scaldavamo la schiena i nostri corpi proiettavano ombre bizzarre e distorte che danzavano sulla parete della caverna.

Indicando le ombre, Socrate disse: “Quelle ombre nella caverna sono un'immagine perfetta dell'illusione e della realtà, della sofferenza e della felicità. C'è un'antica storia raccontata da Platone.

“C’era una volta un popolo che viveva all'interno della Caverna dell’Illusione. Dopo molte generazioni, tutti si erano convinti che le loro ombre, proiettate sulle pareti della caverna, fossero la realtà. Soltanto i miti e le religioni parlavano di una possibilità più luminosa. Affascinati dalla danza delle ombre, vi si abituarono e rimasero imprigionati

nella loro oscura realtà”.

Guardai le ombre e sentii il calore del fuoco sulla schiena mentre Socrate continuava.

“Ma ci furono alcune eccezioni. Qualcuno si stancò del gioco delle ombre nella caverna e cominciò a metterle in dubbio. Erano persone che non si sentivano più appagate dalle ombre, per quanto fossero alte e grandi. Costoro divennero dei cercatori di luce. E pochi fortunati trovarono una guida che li addestrò e li portò al di là dell'illusione, alla luce del sole”.

Affascinato dalla storia, osservavo la danza delle ombre sulle pareti di roccia alla luce del fuoco. Soc continuò: “Tutti, Dan, sono intrappolati nella caverna della loro mente. Solo quei rari guerrieri che vedono la luce, che si liberano abbandonando ogni cosa, possono ridere nell'eternità. E tu farai così, amico mio”.

“Mi sembra impossibile, Soc, e mi fa anche paura”.

“È al di là anche della paura. Quando accadrà vedrai com'è ovvio, semplice, ordinario, vivido e felice. È la realtà dietro le ombre”.

Rimanemmo seduti in un silenzio interrotto soltanto dallo scoppiettare del fuoco. Sembrava che Socrate aspettasse qualcosa. Ero a disagio, ma le prime luci dell'alba mi ridiedero coraggio.

Poi il cielo si oscurò improvvisamente. Socrate scattò in piedi e corse a ripararsi nella caverna. Lo seguii. L’aria era impregnata di ozono. L’elettricità mi sollevava i capelli sulla testa. La tempesta si scatenò.

Scoppiò un fulmine, poi un altro colpì la roccia sulle nostre teste. “Presto!”, mi ordinò con un tono d'urgenza che non gli avevo mai sentito. “Non hai più molto tempo. L’eternità non è lontana”.

In quel momento arrivò il *sentire*, quel sentire che non aveva mai sbagliato, e mi disse: *Attento! La morte è in agguato*.

Poi mi raggiunse la voce di Socrate, minacciosa e quasi stridula. “Dentro la caverna, presto!”. Aprii lo zaino per prendere la torcia, ma mi abbaiò: “Muoviti!”.

Feci qualche passo all'interno e mi appiattii contro la roccia. Trattenevo il fiato in attesa che mi raggiungesse, ma Soc era scomparso.

Stavo per chiamarlo, quando qualcosa di orribile mi afferrò per il collo con forza disumana e mi trascinò indietro, sempre più in profondità nella caverna. “Socrate!”, urlai. “Socrate!”.

La presa si allentò, sostituita da un dolore ancora più forte, come se la mia testa venisse schiacciata da dietro. Urlai. Un attimo prima che il mio cranio scoppiasse sotto quella tremenda pressione, udii la sua voce inconfondibile: “Questo è il viaggio finale”.

Con un crak terrificante, il dolore svanì. Crollai con un tonfo soffocato. Un lampo balenò e alla sua luce vidi Socrate sopra di me, che mi guardava. Scoppiò un tuono che apparteneva a un altro mondo. Capii che stavo per morire.

Ero sul ciglio di un abisso, con una gamba già dentro. Socrate mi diede una spinta e io precipitai urtando contro le pareti di roccia, contuso, ferito, sempre più giù nelle viscere della terra... In fondo, l'abisso terminava e mi ritrovai di nuovo alla luce del sole... Caddi e continuai a cadere finché atterrai sulla verde distesa erbosa di un prato, molto, molto più in basso.

Il mio corpo era una massa di carne contusa, lacera, a brandelli. Avvoltoi, roditori, insetti e vermi vennero a nutrirsi della carne in decomposizione che un tempo credevo di essere ‘io’. Il tempo accelerava. I giorni trascorrevano come lampi e il cielo era un'alternanza di luce e di buio, rapida come un battito di ciglia che andava e veniva sempre più velocemente, fino a diventare una nebbia indistinta. I giorni diventarono settimane e le settimane diventarono mesi.

Si alternavano le stagioni e i resti del mio corpo cominciarono a dissolversi nella terra, arricchendola. Le nevi dell'inverno preservarono per un po’ le mie ossa, ma con il susseguirsi sempre più rapido delle stagioni anche le ossa divennero polvere. Nutrendosi del mio corpo, fiori e alberi crebbero e morirono in quel prato. Poi anche il prato scomparve.

Ero diventato parte degli avvoltoi che si erano cibati della mia carne, parte degli insetti e dei roditori e parte dei loro predatori, in un grande ciclo di vita e di morte. Divenni i loro antenati, finché anch'essi ritornarono alla terra.

Il Dan Millman che era vissuto molto tempo prima era scomparso per sempre, era esistito per un breve istante di tempo, ma *io* rimanevo immutato attraverso tutte le epoche. Adesso ero Me Stesso, la Coscienza che vede tutto, che è tutto. Quelle mie parti separate avrebbero continuato a vivere per sempre, sempre mutevoli e sempre nuove.

Realizzai che la Morte che Dan Millman aveva tanto temuto era stata la sua grande illusione. E anche la sua vita era stata un'illusione, nient'altro che un buffo incidente in cui la Coscienza si era dimenticata di se stessa.

Mentre viveva, Dan non aveva attraversato la porta, non aveva realizzato la sua vera natura. Aveva vissuto nella mortalità e nella paura, solo.

Ma *io* sapevo. Se soltanto avesse saputo ciò che io adesso sapevo!

Ero steso sul fondo della caverna e sorridevo. Mi tirai su appoggiandomi contro la parete di roccia, guardando perplesso l'oscurità, ma privo di paura.

Quando i miei occhi si abituarono al buio vidi un uomo dai capelli bianchi seduto accanto a me, anche lui sorridente. Poi il tempo ripercorse all'indietro i millenni e mi sentii improvvisamente rattristato per essere ritornato alla forma mortale. Ma subito realizzai che non importava, che nulla poteva più importare!

Mi sembrò divertente, tutto era buffo e scoppiai a ridere. Guardai Socrate; i nostri occhi scintillavano estatici. Sapevo che lui sapeva che io sapevo. Lo abbracciai e danzammo nella caverna, ridendo come matti per la mia morte.

Poi chiudemmo gli zaini e iniziammo a scendere. Riattraversammo lo stretto passaggio, poi giù per crepacci e le pietraie, verso il nostro campo.

Non parlai molto, ma risi spesso perché tutto, la terra, il cielo, il sole, gli alberi, i laghi e i torrenti, tutto era Me! Non c'era più separazione.

Per tutta la vita, Dan Millman si era sforzato di ‘essere qualcuno’. Ma adesso, guardando indietro, era stato un ‘qualcuno’ con una mente piena di paura e un corpo mortale.

Benissimo, pensai. Sto recitando di nuovo il ruolo di Dan Millman e potrei abituarmi per qualche altro istante di eternità, finché anche questo passerà. Ma ora so che non sono soltanto quel pezzo di carne e questo segreto fa la differenza!

Non avrei potuto descrivere la portata di quella conoscenza. Ero semplicemente conscio.

E così mi risvegliai alla realtà, libero da significati, libero da ricerche. Che cosa c'è

da cercare? Grazie alla mia morte, tutto quello che Soc mi aveva detto aveva preso vita. Ecco il paradosso più grande, la cosa più buffa, e il grande cambiamento: tutte le ricerche, tutti gli ottenimenti, tutte le mete, erano tutti ugualmente godibili e ugualmente inutili.

L'energia scorreva nel mio corpo. Straripavo di felicità e scoppiavo di risate, la risata di un uomo irragionevolmente felice.

Arrivammo al limite della vegetazione e percorremmo in discesa i boschi, in direzione del torrente sulle cui sponde ci eravamo accampati due giorni, o forse duemila anni, prima.

Avevo lasciato tutte le mie regole, i miei concetti e le mie paure su quella montagna. Niente poteva più controllarmi. Con che cosa potevano minacciarmi? Ma, anche se non avevo più regole di comportamento, vedevo ciò che era equilibrato, ciò che era giusto e ciò che era amorevole. Finalmente ero capace solo di azioni amorevoli. Soc l'aveva detto: può esserci un potere più grande?

Avevo perduto la mia mente ed ero precipitato nel mio cuore. La porta si era finalmente aperta e io mi ero catapultato dentro ridendo, perché anche la porta era uno scherzo. Era una porta senza porta, un'altra illusione, un'altra immagine che Socrate aveva tessuto nella tela della mia realtà, come aveva promesso tanto tempo prima. Avevo finalmente visto ciò che c'è da vedere. Il sentiero sarebbe continuato all'infinito, ma ora era pieno di luce.

Raggiungemmo il campo mentre faceva buio. Accendemmo il fuoco e mangiammo una manciata di frutta secca e di semi di girasole, le mie ultime provviste. Solo allora, al calore del fuoco, Socrate parlò.

"La perderai, lo sai".

"Perderò che cosa?".

"La visione. È rara e può avvenire soltanto grazie a una serie improbabile di circostanze. Ma rimane un'esperienza, perciò la perderai".

"Forse è vero, Socrate, ma cosa importa?". Risi. "Ho perso anche la mia mente e non riesco a trovarla da nessuna parte!".

Alzò le sopracciglia, compiaciuto e un po' sorpreso. "Bene, allora il mio lavoro è finito. Ho pagato il mio debito".

"Wow!", esclamai. "Vuoi dire che questo è il giorno della mia laurea?".

"No, Dan, è il giorno della *mia* laurea".

Si alzò, si mise lo zaino sulle spalle e si confuse tra le tenebre.

Volevo ritornare alla stazione di servizio, là dov'era cominciato tutto. Sentivo che Socrate era già là, ad attendermi. All'alba preparai il mio zaino e cominciai la discesa.

Il ritorno tra le montagne mi richiese molti giorni. Chiesi un passaggio per Fresno, poi proseguii per la 101 fino a San José, e finalmente a Palo Alto. Era difficile credere che un 'qualcuno' senza più speranza aveva lasciato la sua casa solo poche settimane prima.

Scaricai le mie cose e ripartii immediatamente per Berkeley. Arrivai in quel luogo familiare alle tre del pomeriggio, molto prima che Socrate iniziasse il suo turno. Parcheggiai e attraversai a piedi il campus. Le lezioni erano appena ricominciate e gli studenti erano tutti impegnati a fare gli studenti. Camminai per la Telegraph Avenue osservando i negozianti che recitavano il ruolo di perfetti negozianti. Dovunque andassi, negozi, centri commerciali, cinema e centri di massaggio, tutte le persone erano

perfettamente quello che credevano di essere.

Piegai verso Shattuck, camminando per le strade come un fantasma felice, il fantasma del Buddha. Avrei voluto sussurrare all'orecchio della gente: “Svegliati, svegliati! Presto la persona che credi di essere morirà, quindi svegliati e sii felice sapendo che:

Non c'è bisogno di cercare e ottenere qualcosa non porta da nessuna parte. Non fa nessuna differenza, quindi sii felice adesso! L’amore è l'unica realtà, perché tutto è Uno. Le sole leggi sono il paradosso, l'umorismo e il cambiamento. Non c'è nessun problema, non c'è mai stato e non ci sarà mai. Smetti di lottare, lascia andare la tua mente, getta via le preoccupazioni e rilassati nel mondo. Non occorre resistere alla vita, fai semplicemente del tuo meglio. Apri gli occhi e guarda: sei molto più di quello che immagini. Sei il mondo, sei l'universo; sei te stesso e chiunque altro! Tutto è il meraviglioso Gioco di Dio. Svegliati, ritrova la tua gioia. Non temere, perché sei già libero!”.

Avrei voluto dirlo a tutti quelli che incrociavo per strada, ma se l'avessi fatto mi avrebbero preso per pazzo, o forse per un tipo pericoloso. Imparai la saggezza del silenzio.

I negozi stavano chiudendo. Mancava ancora qualche ora all'inizio del turno di Soc. Tornai alla macchina e salii sulle colline. Mi sedetti in un punto panoramico che dominava la baia, la città di San Francisco e il Golden Gate. Sentivo tutto. Sentivo gli uccelli nei nidi nei boschi di Marin County, al di là della baia. Sentivo la vita della città, gli amanti che si abbracciavano, i criminali al lavoro, i volontari che davano ciò che potevano. E sapevo che tutto quello, la compassione e la crudeltà, il basso e l'elevato, il sacro e il profano, erano parti perfette del Gioco. Tutti recitavano i loro ruoli così bene! E io ero tutto ciò, ogni pezzetto del tutto. Allargai lo sguardo fino ai limiti del mondo e lo amai tutto.

Chiusi gli occhi per meditare, ma realizzai che la mia vita era tutta una meditazione a occhi bene aperti.

Arrivai alla stazione di servizio a mezzanotte passata. Il campanello suonò al mio arrivo. Dalla calda illuminazione dell'ufficio uscì il mio amico, un uomo che sembrava un robusto cinquantenne magro, sodo e piacente. Si avvicinò al finestrino e disse: “Il pieno?”.

“La felicità è un serbatoio pieno”, risposi, poi tacqui di colpo. Dove avevo già sentito quella frase? Che cos'era che dovevo ricordare?

Mentre Soc riempiva il serbatoio, io lavai il parabrezza. Poi parcheggiai la macchina sul retro ed entrai in quell'ufficio per l'ultima volta. Per me era un luogo sacro, un bizzarro tempio. Quella notte la stanza sembrava elettrizzata. Stava per accadere qualcosa, ma non sapevo cosa.

Socrate aprì il cassetto della scrivania e mi tese un grosso quaderno sgualcito dal tempo. Era pieno di appunti scritti con una grafia leggera ed elegante. “Questo è il mio diario, annotazioni sulla mia vita sin da quando ero giovane. Risponderà a tutte le domande a cui non ho mai risposto. È tuo, te lo regalo. Ti ho dato tutto quello che avevo. Ora sta a te. Il mio compito è terminato, ma tu hai ancora del lavoro da fare”.

“E quale?”, chiesi sorridendo.

“Scriverai e insegnerai. Avrai una vita ordinaria, imparerai a rimanere ordinario in un mondo pieno di problemi al quale, in un certo senso, non appartieni più. Rimani ordinario

e potrai essere utile agli altri”.

Si alzò e allineò la sua tazza sulla scrivania vicino alla mia. Guardai la sua mano. L’alone luminoso splendeva come non mai.

“Mi sento strano”, disse come se fosse sorpreso. “Credo di dover andare”.

“Posso fare qualcosa?”, chiesi pensando che forse gli era venuto un improvviso mal di pancia.

“No”. Guardando nel vuoto, come se la stanza e io stesso non esistessimo più, si avviò lentamente verso la porta con la scritta ‘Privato’, la aprì ed entrò.

Ero preoccupato. Forse i nostri giorni in montagna l'avevano stancato, eppure risplendeva come mai prima. Come sempre, Socrate era imperscrutabile.

Mi sedetti sul divano e attesi il suo ritorno. Gli urlai attraverso la porta: “Soc, brilli come una lampadina questa sera. Hai mangiato una torpedine per cena? Passa da me il prossimo Natale, sarai una splendida decorazione per l'albero”.

Mi sembrò di vedere un lampo di luce sotto la fessura della porta. Meglio, una lampadina bruciata lo costringerà a fare più in fretta. “Soc, pensi di rimanere tutta la notte là dentro? Credevo che i guerrieri non soffrissero di stitichezza...”.

Passarono cinque minuti, poi dieci. Stavo lì con il suo prezioso diario in mano. Lo chiamai, lo chiamai di nuovo, ma mi rispose soltanto il silenzio. Improvvisamente seppi. Non era possibile, ma sapevo che era accaduto.

Balzai in piedi e spalancai la porta con tale violenza che la maniglia colpì le mattonelle del muro con un clangore metallico che echeggiò nel bagno vuoto. Ricordai il lampo di luce di alcuni minuti prima. Socrate era entrato splendente nel bagno ed era scomparso.

Rimasi lì finché udii il suono familiare del campanello, poi un colpo di clacson. Uscii e meccanicamente riempii il serbatoio, prendendo il denaro e dando il resto di tasca mia. Quando ritornai in ufficio, mi accorsi che non mi ero nemmeno infilato le scarpe. Scoppiai a ridere: una risata isterica che a poco a poco si calmò. Sedetti sul divano, sulla vecchia coperta messicana che ormai stava cadendo a pezzi, e mi guardai attorno: il tappeto giallo sbiadito dall'età, la vecchia scrivania di noce e il distributore dell'acqua. Guardai le due tazze, quella di Soc e la mia, ancora posate sulla scrivania, e infine la sua sedia vuota.

Poi gli parlai. Dovunque fosse quel vecchio guerriero imbroglione, avrei avuto io l'ultima parola.

“Bene, Soc. Eccomi qui tra il passato e il futuro, fluttuante fra il cielo e la terra. Che cosa posso dirti perché tu sia soddisfatto? Grazie mio insegnante, mia ispirazione, mio amico. Mi mancherai. Addio”.

Uscii dall'ufficio per l'ultima volta e l'unica sensazione che provavo era la meraviglia. Sapevo che non l'avevo perduto, non realmente. Mi ci erano voluti tutti quegli anni per vedere l'ovvia verità che Socrate e io non eravamo mai stati diversi. Per tutto quel tempo eravamo stati una e un'unica cosa.

Attraversai il campus, il fiume e i boschi fino in città. Seguivo la Via, la via verso casa.

Conclusione

Una risata nel vento

Avevo attraversato la porta, avevo visto ciò che c'è da vedere, avevo realizzato sulle montagne la mia vera natura. Ma, come il vecchio tibetano che si era rimesso sulle spalle il suo fardello e aveva continuato il cammino, sapevo che, sebbene tutto fosse cambiato, niente era cambiato.

Continuavo a vivere una vita umana ordinaria, con responsabilità umane ordinarie. Avrei imparato a vivere una vita utile in un mondo che si sente offeso da una persona che non è più interessata a nessuna ricerca né ai problemi. Una persona irragionevolmente felice, lo sapevo, può dare fastidio. In molte occasioni compresi e invidiai i monaci che andavano a nascondersi in caverne irraggiungibili. Ma io ero già stato nella mia caverna. Il mio momento di ricevere era finito, ora era il momento di dare.

Mi trasferii da Palo Alto a San Francisco e cominciai a lavorare come imbianchino. Appena trovai casa, mi occupai di una faccenda irrisolta. Non avevo più sentito Joyce dai tempi dell'Oberlin College. Scoprii che abitava nel New Jersey. La chiamai.

"Dan, che sorpresa! Come stai?".

"Meravigliosamente, Joyce. Mi sono capitate un sacco di cose in questi ultimi tempi".

Una lunga pausa. "Tua figlia... tua moglie, stanno bene?".

"Linda e Holly stanno bene. Abbiamo divorziato da un bel po'".

"Dan...". Un'altra pausa. "Perché mi hai chiamato?".

Presi uno dei miei respiri più profondi. "Joyce, vieni a vivere con me in California. Non ho nessun dubbio su di te, su di noi... Qui c'è un sacco di spazio...".

Rise. "Dan, stai andando troppo veloce per me! Quando pensi che possa avvenire questo piccolo cambiamento?".

"Adesso, o appena puoi, Joyce. Ho tante cose da raccontarti, cose che non ho mai detto a nessuno. Le ho tenute sempre dentro di me. Decidi, e poi chiamami subito".

"Dan, ne sei proprio sicuro?".

"Sì, devi credermi. Aspetterò qui ogni sera la tua chiamata".

Due settimane dopo, alle sette di sera, il telefono squillò.

"Joyce!".

"Sono all'aeroporto".

"Quale? Newark? Stai partendo? Stai arrivando?".

"All'aeroporto di San Francisco. Sono appena arrivata".

Per un attimo non capii.

"L'aeroporto di San Francisco?".

"Sì. Quella striscia vicino alla città dove atterranno gli aerei... Vieni a prendermi o devo fare l'autostop?".

Nei giorni seguenti passammo insieme ogni momento libero. Avevo lasciato il mio lavoro di imbianchino e insegnavo in una piccola palestra di San Francisco. Le raccontai la mia vita (quasi tutto quello che avete letto qui) e le parlai di Socrate. Mi ascoltò con

attenzione.

“Che strano, Dan. Mentre mi parlavi di quell'uomo avevo la netta sensazione di conoscerlo”.

“Tutto è possibile”, sorrisi.

“La sensazione di conoscerlo davvero, Danny! Una cosa che non sai ancora è che me ne sono andata di casa prima di iniziare le superiori”.

“Beh”, risposi, “è insolito, ma non così strano”.

“La parte strana è che gli anni che vanno dal momento in cui me ne sono andata di casa a quello in cui mi sono iscritta all’Oberlin sono un vuoto totale nella mia memoria. E questo non è tutto. All’Oberlin, prima che arrivassi tu, ricordo di aver fatto dei sogni, sogni molto strani, una figura che ti assomigliava e un uomo dai capelli bianchi. E i miei genitori...”, i suoi grandi occhi luminosi si riempirono di lacrime, “i miei genitori mi chiamavano sempre con un altro nome...”.

La presi per le spalle la fissai negli occhi. Poi, come una scossa elettrica, si aprì uno squarcio nella nostra memoria, mentre concludeva: “Mi chiamavano Joy”.

Ci sposammo circondati dai nostri amici sulle montagne della California. Avrei dato qualunque cosa per condividere quel momento con l'uomo che aveva dato inizio a tutto. Poi ricordai il suo biglietto da visita, quello che avrei dovuto usare se ne avessi avuto davvero bisogno. Pensai che fosse venuto il momento.

Mi allontanai e salii su una collinetta che sovrastava i boschi. Mi sedetti sotto un olmo solitario, quasi nascosto tra le viti. Tirai fuori il mio portafoglio e presi il biglietto da visita. Gli angoli erano spiegazzati, ma emetteva ancora il suo alone luminoso.

GUERRIERI S.P.A,
DI SOCRATE.
SPECIALIZZATO IN
PARADOSSO, UMORISMO E CAMBIAMENTO.
SOLO EMERGENZE!

Lo presi in mano e dissi sotto voce. “Ciao, Socrate, vecchio stregone. Fai il tuo dovere, vieni a farci una visitina”. Aspettai, riprovai, ma non accadde nulla. Nulla di nulla. Si levò una breve raffica di vento, questo fu tutto.

Rimasi sorpreso dalla mia stessa delusione. Avevo nutrito la segreta speranza che in qualche modo ritornasse. Ma non era venuto, né ora né mai. Lasciai cadere le braccia e a occhi bassi dissi: “Addio, Socrate. Addio, amico mio”.

Aprii il portafoglio per rimettere a posto il biglietto con la sua soffusa luminescenza. Era cambiato. Al posto di ‘Solo emergenze!’ c'era un'unica parola che brillava più delle altre. Diceva: ‘Felicità!’. Il suo regalo di nozze.

In quel momento, una brezza tiepida mi accarezzò il viso scompigliandomi i capelli. Una foglia si staccò dall'olmo e mi sfiorò la guancia.

Gettai indietro la testa ridendo di gioia e guardai in alto, oltre i rami dell'olmo, le nuvole che passavano pigre nel cielo. Guardai i boschi sotto di me, punteggiati qua e là da qualche casa. Un'altra leggera raffica di vento e un uccello solitario mi sfrecciò davanti.

Capii la verità: Socrate non era venuto perché non se n'era mai andato. Era soltanto cambiato. Era l'olmo sopra la mia testa; era le nuvole, l'uccello e il vento. Sarebbero stati sempre i miei insegnanti, i miei amici.

Prima di ritornare da mia moglie, alla mia casa, ai miei amici e al mio futuro,

contemplai il mondo che mi circondava. Socrate *era* lì. Era ovunque.

Postfazione

Questo libro, che ha ispirato moltissimi lettori, ha anche trasformato la mia vita in modi che non potevo immaginare. Una trasformazione che ebbe inizio nel 1966, durante i miei anni di università a Berkeley, quando una serie di eventi indirizzò la mia vita su inattesi cammini fatti di ombre e di luci. La mia vita divenne un'avventura, non diversa da quella di Alice che, cadendo in una tana di coniglio, si trovò in un paese delle meraviglie. Ho scritto questo libro in forma di racconto autobiografico, mescolando realtà e finzione per ricordare a me stesso e ai lettori il più grande quadro della vita e l'ampiezza delle sue possibilità.

Negli anni successivi ai fatti descritti, i miei viaggi mi portarono in giro per il mondo e nei più profondi recessi della mia mente e del mio cuore. Cercando di mettere a frutto ciò che avevo imparato, praticai con numerose guide e maestri. Fu in quel periodo che sposai Joy, mi occupai della famiglia e feci svariati lavori prima di scoprire finalmente la mia vocazione. Imparai tante cose, non più nelle aule universitarie o negli *ashram*, ma le umili lezioni che si apprendono alla scuola della vita quotidiana.

Non avevo mai pensato di diventare uno scrittore e un conferenziere. Ma avevo una storia da raccontare e degli insegnamenti da condividere; così imparai queste due arti lungo il cammino, facendo la cosa più adatta nelle diverse situazioni. Impiegai più di dieci anni a scrivere *La via del guerriero di pace*. Lo mandai a vari editori e tutti lo restituirono senza averlo nemmeno letto. Su una busta c'era un timbro che diceva: Accettiamo solo testi presentati da agenzie letterarie. Scorsi l'elenco delle agenzie di San Francisco e scelsi la Larsen-Pomada Agency. Michael ed Elizabeth credettero nella potenzialità del mio lavoro e accettarono di presentarlo alle case editrici.

Nel 1980, un editore di Los Angeles fece una modesta offerta. Accettai. La prima stesura, una specie di manuale con una scarsissima parte romanzata, citava solo di passaggio l'incontro con un uomo di nome Socrate in una stazione di servizio. L'editore mi chiese di ampliare quella parte e nelle tre settimane successive lavorai febbrilmente (da diciotto a venti ore al giorno) piangendo e ridendo, per riscrivere il libro.

L'editore volle un sottotitolo ambiguo: 'Una storia vera'. Ma ai librai non piacque: non sapevano in che sezione metterlo. Così, solo alcune librerie ne comprarono qualche copia. La prima edizione del *Guerriero di pace* morì di una rapida morte. I diritti ritornarono a me, ma i miei agenti non riuscirono a piazzare quel 'fallimento' presso altri editori.

Per tre anni il libro languì nella terra di nessuno dei libri fuori catalogo, finché una copia finì in mano a Hal Kramer. Il signor Kramer aveva avviato la Celestial Arts Publishing, che aveva venduto nel 1980 quando si era ritirato dagli affari. Nel 1983 un

amico gli mise in mano una copia del mio libro. Gli piacque così tanto che esclamò: "Ricomincio a fare l'editore, e parto con questo libro". Hal, che aveva una settantina d'anni, mi disse che non aveva un budget per la promozione pubblicitaria, non aveva una redazione e nemmeno un ufficio. Tutto ciò che poteva offrirmi erano cento dollari d'anticipo sui diritti e la sua fiducia nel libro. Firmai il contratto, ci stringemmo la mano e la mia avventura editoriale ricominciò daccapo.

Feci vedere ad Hal le tante opinioni favorevoli che avevo ricevuto. Frasi come: "È stato come leggere la mia stessa ricerca interiore", "È come se questo libro sia stato scritto per me", "Il suo libro è arrivato al momento giusto" e, soprattutto, "*Questo libro ha cambiato la mia vita*". Utilizzammo questi commenti dei lettori della prima edizione e Hal suggerì il sottotitolo: Un libro che cambia la vita. Mi piacque, così *La via del guerriero di pace* rinacque dalle ceneri. Ma, come disse Ruggero Bacone: "Saliamo in alto servendoci di una scala a chiocciola". Ci vollero due anni prima che il distributore riuscisse a piazzare almeno una copia del libro in ogni libreria. E allora accadde qualcosa di magico.

Sin dal 1980 avevo ricevuto lettere da tante persone. Una donna mi scrisse che un parente aveva regalato una copia del *Guerriero di pace* a suo marito, caduto da tempo in depressione: aveva perso il lavoro, non si alzava quasi dal letto e beveva pesantemente. Il marito lo lesse, si alzò, si vestì, smise di bere, trovò un nuovo lavoro e si iscrisse a una palestra di arti marziali. Una giovane madre che incontrai in una stazione di servizio (guarda caso!) alle Hawaii, mi disse: "Se non avessi letto il tuo libro sarei già morta e mio figlio non sarebbe mai nato". Benché la maggior parte delle storie narrate nelle lettere non avesse la drammaticità di questi due casi, non era meno stimolante e mi ha incoraggiato a continuare a scrivere e a parlare in pubblico.

Dopo l'edizione economica del *Guerriero di pace*, lavorai cinque anni a una possibile sceneggiatura per portare il libro sullo schermo. Poi, nel 1990, scrissi un nuovo libro di insegnamenti: *Il sacro viaggio del guerriero di pace*. Spinto dal desiderio di chiarire e ampliare ciò che Socrate mi aveva insegnato e quello che stavo imparando dalla vita, iniziò un prolifico periodo di scrittura che dura ancora oggi. Pubblicai una serie di 'manuali' non romanzati, ognuno dedicato a un aspetto dell'approccio del guerriero di pace a un modo di vivere saggio e positivo.

Le domande che mi vengono poste più spesso riguardo a questo libro sono: "Quanto di questa storia è vero? Esiste davvero Socrate e ha fatto realmente le cose che racconti?". Rispondo: "Socrate esiste davvero, mentre Dan Millman è una finzione letteraria". Ma alla resa dei conti, che cosa importa? Forse, né Socrate né Dan Millman hanno importanza; sono solo simboli, indicazioni. Ciò che importa è la compassione, l'amore, prendere se stessi meno sul serio ed essere svegli ai doni della vita attimo dopo attimo.

Oggi, a vent'anni dalla prima edizione, *La via del guerriero di pace* è un best-seller tradotto in ventinove lingue, letto da milioni di persone e oggetto di commento in famiglia e tra amici. È un libro che offre speranza, significato e scopo. Ciò nonostante, è solo un aspetto dell'eroica storia del viaggio dell'umanità.

Ho superato i cinquant'anni, sono già nonno, e sorrido quando ripenso ai miei anni di giovane ginnasta e di vagabondo spirituale. Guardo con stupore ai tanti modi in cui la vita si è dispiegata e ai cambiamenti che vedo guardando il mondo e guardandomi allo specchio. Ho ancora la testa tra le nuvole, ma i piedi piantati saldamente per terra. Questa immagine di equilibrio descrive la via del guerriero di pace, una via che unisce la carne e lo spirito, Oriente e Occidente, maschile e femminile, interno ed esterno, mente e corpo,

luce e oscurità, coraggio e amore. Siamo tutti guerrieri di pace. La via crea il guerriero.
Da un viaggiatore come voi, che augura a voi tutti Buon Viaggio.

Dan Millman
Primavera 2000

Appendice

Per coloro che hanno apprezzato *La via del guerriero di pace*, seguono alcuni estratti del secondo libro di Dan, *Il sacro iaggio del guerriero di pace*.

Dalla Prefazione

Nel mio primo libro, *La via del guerriero di pace*, narro una storia basata sulle esperienze che servirono ad aprirmi gli occhi e il cuore, ampliando il mio modo di vedere la vita. Coloro che lo hanno letto ricorderanno che, nel 1968, dopo essere stato sottoposto a un periodo di addestramento e di prova da parte di Socrate (il vecchio 'guerriero della stazione di servizio' che divenne la mia guida) venni allontanato per un periodo di otto anni al fine di assimilare i suoi insegnamenti e prepararmi al confronto finale descritto al termine del libro...

Ho detto poco riguardo a quegli anni in *La via del guerriero di pace*, decidendo di non parlare di quello che mi era accaduto finché non ne avessi, io per primo, capito pienamente il significato.

Mi riferisco a quel periodo come agli 'anni perduti' perché iniziò con battaglie personali e sogni infranti, un periodo di disorientamento e disillusione che mi spinse a partire alla ricerca di me stesso, deciso a risvegliare quella percezione, quella motivazione e quella fede che avevo trovato grazie a Socrate e che in seguito persi.

Questo libro racconta i primi passi compiuti durante quel viaggio. Prende il via nel 1973, quando avevo ventisei anni.

Dal *Prologo*

Quando, a tarda sera, mi ritrovavo con Socrate in una vecchia stazione di servizio della Texaco a seguire degli addestramenti che spaziavano dalla meditazione alla pulizia dei bagni, da sedute di automassaggio alla sostituzione delle candele di una macchina, di tanto in tanto Soc mi parlava di luoghi e di persone che un giorno avrei visitato per la mia 'istruzione superiore'.

Una volta mi parlò di una sciamana delle Hawaii; un'altra volta fece riferimento a una particolare scuola di guerrieri nascosta da qualche parte in Giappone. Mi parlò anche di un sacro libro di saggezza che si trovava non so dove nel deserto.

Ovviamente tutto ciò mi eccitava, ma quando chiedevo ulteriori dettagli Socrate cambiava argomento e io non riuscivo mai a essere certo se quella donna, quella scuola o quel libro esistessero davvero.

Nel 1968, poco prima di allontanarmi per sempre, Socrate mi parlò di nuovo della sciamana: "Le ho scritto circa un anno fa e le ho parlato di te", mi disse. "Mi ha risposto dicendomi che sarà lieta di istruirti. Un vero onore", aggiunse, e mi consigliò di andare a cercarla quando fosse giunto il momento giusto.

"E dove la trovo?, chiesi.

"Ha scritto la lettera sulla carta intestata di una banca".

"Quale banca?".

"Non ricordo. Da qualche parte a Honolulu, credo".

"Posso vedere la lettera?".

"Non ce l'ho più".

"Avrà pure un nome!", sbottai esasperato.

"Ne ha molti. Non so quale stia adoperando in questo momento".

"Descrivimi almeno il suo aspetto".

"È difficile, non la vedo da anni".

"Socrate, *aiutami*!".

Mi fissò: "Ti sembro un'agenzia viaggi? Segui il tuo naso, fidati del tuo istinto. Prima, trovala; poi una cosa tirerà l'altra".

Mentre tornavo a casa nel silenzio del primo mattino, ripensai a quanto mi aveva detto Socrate e a quanto non mi aveva detto: *Se* fossi ‘passato di là’ *avrei potuto* mettermi in contatto con una donna priva di nome e indirizzo che *forse* lavorava ancora in una banca di Honolulu. *Se* l'avessi trovata, *avrebbe potuto* avere qualcosa da insegnarmi, e *forse* mi avrebbe mandato da altre persone, negli altri luoghi cui Socrate aveva accennato.

Me ne stavo disteso nel letto senza riuscire a dormire, una parte di me voleva andare di corsa all'aeroporto e prendere il primo volo per Honolulu, ma altre cose più urgenti richiedevano la mia attenzione: si avvicinava la mia ultima gara del campionato nazionale universitario di ginnastica, dopo di che mi sarei laureato e sposato. Non era il momento più adatto per scappare alle Hawaii e dare la caccia a un fantasma. Mi addormentai e fu un sonno che durò, in un certo senso, cinque anni. Prima di svegliarmi avrei scoperto che, malgrado tutto l'addestramento e le conoscenze raggiunte, non ero ancora pronto per quanto sarebbe accaduto di lì a poco, cadendo dalla padella di Socrate nella brace della vita quotidiana.

Capitolo 1
Dalla padella alla brace

L’illuminazione non consiste nel vedere forme luminose e avere visioni, ma nel rendere visibile l'oscurità. Quest'ultima cosa è molto più difficile e di qui la sua impopolarità.

CARL JUNG

La mia prima notte di nozze la passai piangendo. Lo ricordo con chiarezza: Linda e io c'eravamo sposati durante il mio ultimo anno di università a Berkeley. Mi svegliai poco prima dell'alba in preda a una inspiegabile angoscia, sgusciai fuori dalle coperte mentre il mondo era ancora avvolto nell'oscurità e uscii al gelo. Chiusi la porta scorrevole per non disturbare mia moglie immersa nel sonno e sentii quell'onda di dolore nel mio petto. Piansi a lungo, senza sapere il perché.

Perché mi sentivo così triste quando avrei dovuto essere felice? Me lo chiesi. La mia unica risposta fu un'intuizione che mi turbò nel profondo: mi diceva che avevo dimenticato qualcosa di importante, che il corso della mia vita aveva lasciato indietro qualcosa. Quella sensazione avrebbe gettato la sua ombra su tutto il mio matrimonio.

Dopo essermi laureato, mi lasciai alle spalle il successo e le lodi che avevano accompagnato il mio passato di star della ginnastica e mi adattai a una vita di anonimato. Linda e io ci trasferimmo a Los Angeles, dove mi trovai per la prima volta ad affrontare le responsabilità del mondo reale. Avevo un passato glorioso, una laurea e una moglie incinta. Era tempo di cercare un lavoro.

Dopo alcuni tentativi, durati poco, di vendere assicurazioni sulla vita, di fare il cascatore a Hollywood e di improvvisarmi scrittore, trovai un impiego stabile come allenatore della squadra di ginnastica dell'università di Stanford.

Malgrado quel colpo di fortuna, accompagnato dalla nascita della nostra splendida bambina, Holly, continuavo a essere tormentato dalla sensazione di aver perso qualcosa di importante. Incapace di spiegare, o anche solo di comunicare, quella sensazione a Linda, e soffrendo per la mancanza della guida di Socrate, decisi di far finta di niente e di adempiere ai miei ruoli di ‘marito’ e di ‘padre’, che mi sembravano i curriculum delle offerte di lavoro: definizioni che non calzano mai, come un vestito troppo stretto.

Passarono quattro anni. La guerra in Vietnam, lo sbarco sulla luna e lo scandalo Watergate fecero da sfondo a un mio mondo più piccolo fatto di politiche universitarie, aspirazioni professionali e responsabilità familiari.

Negli anni al college la vita era stata molto più facile: lezioni, seminari, uscite con gli amici e avventure amorose. Là conoscevo le regole del gioco. Ma ora le regole erano cambiate. Era la vita quotidiana a metterti sotto esame, e non c'era astuzia capace di ingannare l'insegnante. Potevo solo prendere in giro me stesso, cosa che continuai a fare con caparbia ostinazione.

Perdendomi in stupidi sogni come lo steccato bianco del giardino e due automobili in garage, continuai a negare i miei desideri profondi ed ero davvero deciso a dare il meglio di me stesso. Linda era una donna di molte qualità e sarei stato un pazzo a gettare via tutto ciò che avevo. Avevo anche una figlia a cui pensare.

Via via che il mio trincerarmi nel ‘mondo reale’ si faceva sempre più solido, indurendosi come una colata di cemento, le lezioni e le esperienze con Socrate cominciarono a svanire come immagini nostalgiche in un vecchio album da disegno, schizzi dai contorni indefiniti che facevano ormai parte di un'altra epoca e di un'altra dimensione, un sogno fatto tanto tempo prima. Anno dopo anno, le parole di Socrate riguardo alla donna delle Hawaii, alla scuola in Giappone e al libro nel deserto diventavano sempre più irreali e le dimenticai completamente.

Lasciai Stanford per accettare un incarico all’Oberlin College, nell’Ohio, sperando che il cambiamento potesse ricucire il rapporto con Linda, ma il nuovo ambiente servì soltanto a evidenziare le nostre diversità. Linda amava cucinare e le piaceva la carne, io preferivo le verdure crude. A lei piaceva comprare nuovi mobili per la casa, io amavo la semplicità zen e preferivo un semplice materasso sul pavimento. Lei adorava socializzare, a me piaceva lavorare. Lei era la classica moglie americana e agli occhi dei suoi amici io sembravo un metafisico stravagante che preferiva starsene per conto proprio. Lei era a suo agio in un mondo convenzionale verso il quale io provavo repulsione, invidiando nello stesso tempo la sua capacità di adattamento.

Linda percepiva il mio disagio e la sua frustrazione cresceva. Nell'arco di un anno la mia vita piombò nel caos più totale e il nostro matrimonio si andava deteriorando sotto i miei occhi. Non potevo più negarmelo.

Pensavo che i momenti trascorsi con Socrate mi avrebbero reso la vita più facile, invece sembravano averla peggiorata. La routine fatta di lavoro, famiglia, riunioni di facoltà e fatti personali avevano spazzato via quasi tutto ciò che

Socrate mi aveva insegnato.
Malgrado le sue parole ("Un guerriero è completamente aperto, come un bambino") vivevo in un mondo chiuso e sulla difensiva. Sentivo che nessuno, Linda compresa, mi conosceva o mi comprendeva veramente. Mi sentivo solo e non più in buona compagnia, nemmeno con me stesso.
Anche se Socrate mi aveva insegnato a lasciar andare la mente e vivere nel momento presente, nella mia mente turbinavano rabbia, sensi di colpa, rimpianti e preoccupazioni.
La risata liberatoria di Socrate, che un tempo risuonava dentro di me come una campana argentina, era diventata un'eco smorzata, un lontano ricordo.
Stressato e fuori forma, avevo poco tempo o energie da dedicare a nostra figlia. Ero ingrassato e avevo perso equilibrio e autostima. Peggio ancora, avevo perso la direzione della mia vita, avevo perso il suo scopo profondo.
Mi guardai allo specchio dei miei rapporti e ciò che vidi non mi piacque affatto. Mi ero sempre messo al centro del mondo. Non avevo mai imparato a dare attenzione agli altri, ero solo capace di riceverne. Non volevo o ero incapace di sacrificare le mie priorità e i miei obiettivi a quelli di Linda, di Holly o di chiunque altro.
Turbato per avere incominciato a realizzare che forse ero la persona *più* egoista che avessi mai conosciuto, mi lanciai con tenacia ancora maggiore nell'opera di disintegrazione dell'immagine che avevo di me stesso. Grazie al mio addestramento e ai miei successi, mi vedevo ancora come un cavaliere rivestito di una splendida armatura, ma l'armatura era arrugginita e la mia autostima precipitava in un pozzo senza fondo.
Una volta Socrate mi aveva detto: "Incarna ciò che insegni e insegna solo ciò che hai fatto tuo". Mentre fingevo di essere un brillante e, addirittura, un saggio insegnante, mi sentivo un ciarlatano e uno sciocco. Una sensazione che diventava sempre più dolorosamente evidente con il passare del tempo.
Sentendomi un fallito, mi tuffai a capofitto nel mio lavoro di allenatore e nell'insegnamento, che mi facevano sentire realizzato, evitando la frustrante arena delle relazioni che invece richiedeva molto di più la mia attenzione.
Io e Linda ci allontanammo sempre di più. Lei si creò altri rapporti e io feci altrettanto, finché il filo sempre più debole che ci teneva uniti si spezzò e decidemmo di separarci.
Me ne andai una fredda giornata di marzo. La neve si era trasformata in un pantano mentre portavo le mie poche cose nel furgoncino di un amico e traslocavo in una stanza in città. La mente diceva che era la cosa migliore da fare, ma il corpo parlava un altro linguaggio. Ero tormentato da disturbi di stomaco e per la prima volta seppi che cosa significa soffrire di spasmi muscolari. Anche un taglietto provocato da un foglio di carta o un'unghia rotta mi provocavano un'infezione.
Per le due settimane successive andai avanti per forza d'inerzia, continuando la mia routine lavorativa. Ma la mia identità e la vita che avevo immaginato erano andate in frantumi. Abbattuto e depresso, non sapevo dove sbattere la testa.
Poi, un giorno, mentre guardavo la mia posta all'università, mi cadde di mano una newsletter accademica. Mentre mi chinavo a raccoglierla, i miei occhi lessero: "Tutti i docenti di facoltà possono far domanda per il dottorato del Powers Travel nell'ambito della ricerca interculturale e interdisciplinare".
Un senso di predestinazione mi colpì allo stomaco: sapevo che avrei fatto domanda per quella borsa di studio e che l'avrei ottenuta.
Due settimane dopo trovai nella cassetta delle lettere la risposta. Aprii la busta e lessi: "Il comitato per l'assegnazione delle ricerche di dottorato è lieto di comunicarle che ha ottenuto il Powers Travel Grant, nella somma di 2.000 dollari, per ricerche e viaggi di pertinenza alla sua specializzazione accademica, viaggi che dovranno essere effettuati nell'estate del 1973 e, dietro sua scelta, nel corso dei successivi sei mesi sabbatici...".
Una finestra si era spalancata, avevo di nuovo una direzione.
Ma dove andare? La risposta arrivò durante una lezione di yoga a cui mi ero iscritto per riequilibrare il mio corpo. Alcuni esercizi di respirazione e di meditazione mi ricordarono le tecniche che avevo imparato da Joseph, uno dei vecchi studenti di Socrate che gestiva una piccola caffetteria a Berkeley. Quanto mi mancavano la sua barba incolta e il suo sorriso gentile!

Joseph era stato in India e mi aveva parlato positivamente delle sue esperienze laggiù. Inoltre, avevo letto una quantità di libri su santi, saggi e guru indiani e sulla filosofia e la spiritualità dello Yoga. In India avrei imparato certamente pratiche e dottrine che mi avrebbero dato la libertà, o che almeno mi avrebbero rimesso sul binario giusto.
Sì, sarei andato in India; era la scelta più ovvia. Avrei viaggiato leggero: soltanto uno zaino e un biglietto aereo aperto. Studiai le cartine geografiche dell'India, feci alcune ricerche, rifeci il passaporto e le foto per il visto.
Non appena tutto fu pronto, annunciai a Linda la novità dicendo che avrei mandato delle cartoline a Holly, ma che sarei stato irraggiungibile per la maggior parte del tempo.
Mi rispose che non era niente di nuovo.

Una tiepida mattina di primavera, mi sedetti sul prato davanti a casa con la mia bambina di quattro anni, tentando di spiegarle la mia decisione: "Tesoro, devo andare via per un po'".
"Dove vai, papà?".
"In India".
"Dove ci sono gli elefanti?".
"Sì".
"Mamma e io possiamo venire con te?".
"Questa volta no, ma un giorno partiremo per un viaggio insieme, solo tu e io. OK?".

"OK". Fece una pausa. "Da che parte è l'India?".
"Laggiù", le indicai.
"Starai via tanto?".
"Sì, Holly", risposi con sincerità. "Ma in qualunque posto sarò ti vorrò sempre bene e ti penserò. E tu mi penserai?".
"Sì. Devi proprio andare, papà?". Era la domanda che mi ero fatto anch'io tante volte.
"Sì, devo farlo".
"Perché?".
Cercai le parole giuste: "Ci sono delle cose che capirai quando sarai più grande. È qualcosa che devo fare, anche se mi mancherai molto mentre sarò via".

La settimana seguente iniziarono le vacanze estive. Dopo un addio dolceamaro a Linda, abbracciai la mia piccola bimba e partii. La portiera del taxi si chiuse con un colpo secco. Mentre il taxi partiva, mi voltai a guardare la mia casa e quel mondo a me tanto familiare diventare sempre più minuscoli, finché rimase soltanto la mia immagine riflessa nel vetro. Con un misto di rimpianto e di eccitazione per quello che mi riservava il futuro, dissi all'autista: "Aeroporto Hopkins".
Avevo davanti a me l'estate più sei mesi sabbatici, nove mesi in tutto, per cercare e vedere che cosa sarebbe accaduto.

Nota sull'Autore

Dan Millman, ex campione mondiale di atletica, allenatore della squadra di ginnastica dell'università di Stanford, docente all'Oberlin College e insegnante di arti marziali, ha ispirato milioni di lettori pubblicando i suoi libri in ventinove lingue. Oltre a *La via del guerriero di pace*, ha scritto *Il sacro viaggio del guerriero di pace* e *Interventi divini*, pubblicati in questa collana. I suoi concetti fondamentali, i suoi seminari e i suoi corsi di formazione hanno influenzato positivamente persone di ogni età e professione, tra cui personalità nel campo della salute, della psicologia, dell'istruzione, della finanza, della politica, dello sport, dell'intrattenimento e dell'arte. Dan continua a scrivere e a tenere conferenze, coniugando l'approccio del guerriero di pace a un modo di vivere saggio e positivo. Lui e sua moglie Joy vivono nella California settentrionale; hanno tre figlie e due nipoti.

Scritto più di vent'anni fa, *La via del guerriero di pace* ha venduto milioni di copie in tutto il mondo. Al Festival di Cannes 2006 è stato presento il film *Peaceful Warrior*, interpretato da Nick Nolte.

Per informazioni su Dan Millman: www.danmillman.com

Dan Millman

I VIAGGI DI SOCRATE La vera storia del guerriero di pace

“I viaggi di Socrate” racconta come un ragazzo è diventato uomo, come un uomo è diventato guerriero e come un guerriero ha trovato la pace. Dall'amore sublime all'abisso della disperazione, dalla minaccia di un mortale nemico alla ricerca di un figlio mai conosciuto, le vicissitudini di Serghei Ivanov svelano la saggezza celata nel cuore della vita. Mai egli avrebbe potuto immaginare che sarebbe diventato un guerriero di pace, un uomo straordinario destinato a cambiare la vita di milioni di persone. Nella Russia zarista del diciannovesimo secolo, un'epoca di ricca aristocrazia, povertà contadina e pogrom, Serghei Ivanov (Socrate), di sangue cosacco ed ebreo, rimane orfano alla nascita. Mandato in un collegio militare alla tenera età di quattro anni, viene educato per difendere un mondo che non capisce. Quando un tragico evento lo costringe alla fuga, il ragazzo si rifugia nella natura selvaggia. Senza null'altro che un medaglione donatogli dal nonno e un tesoro che lo aspetta sepolto in un campo vicino a San Pietroburgo, Serghei percorre in lungo e in largo la sua patria alla ricerca del proprio posto nel mondo. Gli anni che seguono non parlano della rivoluzione sociale che si sta preparando, ma della rivoluzione nel cuore di un uomo.

352 pagine – 14 x 21, 5